

2 день				1-Белки	2-Жиры	3-Углеводы	4-Калории	
Сад (10,5)	Завтрак	0-Бутерброд с маслом	40	2	8	15	145	
		1-Запеканка из творога (манка) В.1 с соусом молоч.слад.	120//40	27	13	27	337	
		2-Кофейный напиток с молоком В.1	200	4	3	17	99	
	Завтрак всего				33	24	60	582
	Обед	0-Салат из свеклы с яблоками со сметаной	50	1	1	5	30	
		1-Макаронные изделия отварные	140	5	4	33	193	
		2-Рассольник ленинградский со сметаной (рис)В.1	200//4	2	5	14	107	
		3-Шницель натуральный рубленый (говядина)	70	14	8	7	165	
		4-Хлеб ржаной	60	3	1	28	132	
	5-Отвар шиповника с сахаром В.1	200	1	0	30	133		
	Обед всего				26	19	116	759
	Полдник	1-Овощи, припущенные в молочном соусе	150	4	6	14	130	
		2-Чай с сахаром В.1	187//13	0	0	13	49	
		3-Фрукты (апельсин)	200	2	0	16	80	
		5-Бутерброд с повидлом	40	2	4	20	123	
Полдник всего				8	11	63	382	
Сад (10,5) всего				66	54	239	1723	
Ясли (10,5)	Завтрак	0-Запеканка из творога (манка) В.1 с соусом молоч.слад.	100//30	22	11	22	277	
		1-Бутерброд с маслом	25	2	4	10	86	
		2-Кофейный напиток с молоком В.3	150	3	2	13	75	
	Завтрак всего				26	17	45	437
	Обед	2-Макаронные изделия отварные	120	4	3	28	165	
		3-Отвар шиповника с сахаром В.1	150	1	0	22	99	
		4-Шницель натуральный рубленый (говядина)	50	10	6	5	118	
		5-Салат из свеклы с яблоками со сметаной	40	1	1	4	24	
		6-Хлеб ржаной	40	2	0	18	88	
		8-Рассольник ленинградский со сметаной (рис)В.1	150//3	1	3	10	80	
	Обед всего				19	14	88	574
	Полдник	0-Овощи, припущенные в молочном соусе	150	4	6	14	130	
		1-Компот апельсиновый	150	0	0	13	52	
		3-Фрукты (апельсин)	140	1	0	11	56	
		5-Бутерброд с повидлом	30	1	3	15	93	
Полдник всего				7	10	54	330	
Ясли (10,5) всего				52	41	187	1342	

	Сад (10,5)	Ясли (10,5)
Белки	15,4	15,53
Жиры	28,15	27,54
Углеводы	55,56	55,85