

4 день				1-Белки	2-Жиры	3-Углеводы	4-Калории
Сад (10,5)	Завтрак	<b>0-Запеканка из творога (манка) В.1 с соусом молоч.слад.</b>	120//40	27	13	27	337
		<b>1-Бутерброд с маслом</b>	35	2	4	15	112
		<b>2-Чай с молоком В.1</b>	200	4	3	19	114
		<b>6-Мармелад</b>	30	0	0	23	91
	Завтрак всего			<b>32</b>	<b>21</b>	<b>85</b>	<b>654</b>
	Обед	<b>0-Рассольник ленинградский со сметаной (перловая)</b>	200//8	2	5	14	114
		<b>1-Мясо отварное протертое (добавка в суп)</b>	15	5	1	0	27
		<b>2-Каша вязкая гречневая</b>	130	4	4	20	136
		<b>3-Хлеб ржаной</b>	40	2	0	18	88
		<b>4-Салат из б/к капусты с морковью</b>	50	1	3	4	43
		<b>5-Тефтели В.1</b>	90	8	10	9	161
	<b>6-Отвар шиповника с сахаром В.1</b>	200	1	0	30	133	
	Обед всего			<b>22</b>	<b>24</b>	<b>95</b>	<b>701</b>
	Полдник	<b>0-Котлеты домашние</b>	50	8	7	6	118
		<b>1-Рагу из овощей</b>	100	2	8	12	133
		<b>2-Бифидин</b>	150	5	5	7	91
		<b>3-Хлеб ржаной</b>	50	2	1	23	110
		<b>5-Фрукты (яблоко)</b>	200	1	1	20	90
	Полдник всего			<b>18</b>	<b>21</b>	<b>68</b>	<b>541</b>
	Сад (10,5) всего			<b>73</b>	<b>66</b>	<b>247</b>	<b>1897</b>
Ясли (10,5)	Завтрак	<b>0-Запеканка из творога (манка) В.1 с соусом молоч.слад.</b>	100//30	22	11	22	277
		<b>1-Хлеб пшеничный</b>	30	2	1	15	79
		<b>2-Чай с молоком В.1</b>	150	3	2	14	86
		<b>6-Мармелад</b>	20	0	0	16	60
	Завтрак всего			<b>27</b>	<b>14</b>	<b>67</b>	<b>502</b>
	Обед	<b>0-Салат из б/к капусты с морковью</b>	40	1	2	3	34
		<b>1-Рассольник ленинградский со сметаной (перловая)</b>	150//5	2	4	10	84
		<b>2-Тефтели В.1</b>	70	6	8	7	125
		<b>3-Каша вязкая гречневая</b>	120	4	4	18	125
		<b>4-Отвар шиповника с сахаром В.1</b>	150	1	0	22	99
	<b>5-Хлеб ржаной</b>	30	1	0	14	66	
	Обед всего			<b>14</b>	<b>18</b>	<b>75</b>	<b>534</b>
	Полдник	<b>0-Рагу из овощей</b>	100	2	8	12	133
		<b>1-Хлеб ржаной</b>	10	0	0	5	22
		<b>3-Бифидин</b>	150	5	5	7	91
		<b>4-Фрукты (яблоко)</b>	200	1	1	20	90
Полдник всего			<b>8</b>	<b>14</b>	<b>43</b>	<b>335</b>	
Ясли (10,5) всего			<b>49</b>	<b>46</b>	<b>186</b>	<b>1371</b>	

	Сад (10,5)	Ясли (10,5)
Белки	15,3	14,31
Жиры	31,27	30,28
Углеводы	52,18	54,15