

5 день				1-Белки	2-Жиры	3-Углеводы	4-Калории	
Сад (10,5)	Завтрак	<b>0-Омлет натуральный с маслом сл.</b>	105//7	11	19	2	228	
		<b>1-Какао с молоком</b>	200	4	3	22	130	
		<b>2-Бутерброд с сыром</b>	50	6	9	15	166	
	Завтрак всего				<b>21</b>	<b>32</b>	<b>39</b>	<b>524</b>
	Обед	<b>1-Борщ с картофелем со сметаной В.1</b>	200//4	2	4	12	97	
		<b>2-Сложный гарнир В.1</b>	130	5	4	18	125	
		<b>3-Котлеты (биточки) рыб. (минт.)</b>	50	7	5	8	102	
		<b>4-Компот из смеси сухофруктов</b>	200	0	0	22	87	
		<b>5-Хлеб ржаной</b>	30	1	0	14	66	
		<b>8-Хлеб пшеничный</b>	40	3	1	20	106	
		<b>9-Огурец консервированный порционно</b>	50	0	0	1	7	
	Обед всего				<b>18</b>	<b>14</b>	<b>95</b>	<b>589</b>
	Полдник	<b>0-Запеканка овощная</b>	200	7	7	41	266	
		<b>1-Молоко</b>	200	6	5	10	108	
<b>3-Фрукты (апельсин)</b>		150	1	0	12	60		
Полдник всего				<b>14</b>	<b>13</b>	<b>63</b>	<b>434</b>	
Сад (10,5) всего				<b>53</b>	<b>59</b>	<b>197</b>	<b>1546</b>	
Ясли (10,5)	Завтрак	<b>0-Омлет натуральный с маслом сл.</b>	50//4	5	10	1	113	
		<b>1-Кофейный напиток с молоком В.3</b>	150	3	2	13	75	
		<b>2-Бутерброд с сыром</b>	50	6	9	15	166	
	Завтрак всего				<b>14</b>	<b>21</b>	<b>29</b>	<b>354</b>
	Обед	<b>1-Борщ с картофелем со сметаной В.1</b>	150//3	1	3	9	73	
		<b>2-Сложный гарнир В.1</b>	100	4	3	14	96	
		<b>3-Котлеты (биточки) рыб. (минт.)</b>	50	7	5	8	102	
		<b>4-Компот из смеси сухофруктов</b>	150	0	0	16	65	
		<b>5-Хлеб ржаной</b>	30	1	0	14	66	
		<b>8-Хлеб пшеничный</b>	30	2	1	15	79	
		<b>9-Огурец консервированный порционно</b>	40	0	0	1	5	
	Обед всего				<b>16</b>	<b>12</b>	<b>77</b>	<b>486</b>
	Полдник	<b>0-Запеканка овощная</b>	150	5	6	31	199	
		<b>1-Молоко</b>	150	4	4	7	81	
<b>3-Фрукты (апельсин)</b>		150	1	0	12	60		
Полдник всего				<b>11</b>	<b>10</b>	<b>50</b>	<b>340</b>	
Ясли (10,5) всего				<b>41</b>	<b>42</b>	<b>156</b>	<b>1181</b>	

	Сад (10,5)	Ясли (10,5)
Белки	13,78	13,74
Жиры	34,07	32,19
Углеводы	51,06	53,02