

7 день				1-Белки	2-Жиры	3-Углеводы	4-Калории	
Сад (10,5)	Завтрак	0-Запеканка из творога (манка) В.1 с соусом молоч.слад.	120//40	27	13	27	337	
		1-Бутерброд с маслом	35	2	11	10	152	
		2-Кофейный напиток с молоком В.2	200	4	3	17	99	
	Завтрак всего				32	27	55	589
	Обед	0-Горошек консервир. (порц.)	50	3	0	6	37	
		1-Рассольник ленинградский со сметаной (перловая)	200//4	2	5	14	106	
		3-Котлеты домашние	70	11	10	8	165	
		4-Каша вязкая гречневая	130	4	4	20	130	
		5-Хлеб ржаной	50	2	1	23	110	
		6-Сок	200	1	0	20	92	
	Обед всего				23	19	91	639
	Полдник	0-Оладьи с яблоками со сметаной	70//10	5	8	29	210	
		2-Бифидин	150	5	5	7	91	
		4-Фрукты (апельсин)	180	2	0	15	72	
Полдник всего				12	13	51	373	
Сад (10,5) всего				66	59	197	1601	
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	30	2	8	10	119	
		2-Кофейный напиток с молоком В.3	150	3	2	13	75	
	Завтрак всего				26	21	45	470
	Обед	1-Рассольник ленинградский со сметаной (перловая)	150//3	1	3	10	80	
		3-Котлеты домашние	50	8	7	6	118	
		4-Каша вязкая гречневая	120	4	3	18	120	
		5-Хлеб ржаной	30	1	0	14	66	
		6-Сок	150	1	0	15	69	
		8-Горошек консервир. (порц.)	40	2	0	5	29	
	Обед всего				17	14	68	481
	Полдник	0-Оладьи с яблоками со сметаной	70//10	5	8	29	210	
		2-Бифидин	150	5	5	7	91	
		4-Фрукты (апельсин)	150	1	0	12	60	
Полдник всего				11	13	49	361	
Ясли (10,5) всего				55	48	162	1312	

	Сад (10,5)	Ясли (10,5)
Белки	16,57	16,68
Жиры	33,14	32,67
Углеводы	49,19	49,43