

7 день				1-Белки	2-Жиры	3-Углеводы	
Сад (10,5)	Завтрак	0-Каша жидкая молочная пшеничная	160	7	7	29	
		1-Печенье	30	2	4	22	
		2-Чай с молоком В.1	200	4	3	19	
	Завтрак всего				<b>12</b>	<b>13</b>	<b>71</b>
	Обед	0-Салат из свеклы с м.р.	50	1	3	5	
		1-Суп картофельный с горохом В.1	200	5	4	17	
		3-Пюре картофельное	150	3	5	22	
		4-Биточки детские	70	12	12	8	
		6-Кисель из свежих яблок	200	0	0	25	
		7-Хлеб ржаной	40	2	0	18	
	Обед всего				<b>23</b>	<b>24</b>	<b>95</b>
	Полдник	0-Салат из б/к капусты с морковью	60	1	3	5	
		1-Колбаса отварная	100	12	23	0	
		2-Чай с сахаром В.2	190//10	0	0	10	
		3-Хлеб ржаной	30	1	0	14	
		5-Фрукты (яблоко)	180	1	1	18	
	Полдник всего				<b>15</b>	<b>27</b>	<b>47</b>
	Сад (10,5) всего				<b>50</b>	<b>64</b>	<b>212</b>
	Ясли (10,5)	Завтрак	0-Каша жидкая молочная пшеничная	150	6	6	27
2-Чай с молоком В.1			150	3	2	14	
4-Печенье			30	2	4	22	
Завтрак всего				<b>11</b>	<b>12</b>	<b>64</b>	
Обед		0-Салат из свеклы с м.р.	50	1	3	5	
		1-Суп картофельный с горохом В.1	140	3	3	12	
		3-Биточки детские	50	9	9	5	
		5-Пюре картофельное	100	2	3	15	
		6-Кисель из свежих яблок	200	0	0	25	
		7-Хлеб ржаной	30	1	0	14	
Обед всего				<b>16</b>	<b>18</b>	<b>76</b>	
Полдник		0-Колбаса отварная	50	6	11	0	
		1-Хлеб ржаной	20	1	0	9	
		2-Чай с сахаром В.2	142,5//7,5	0	0	7	

	<b>3-Фрукты (яблоко)</b>	120	0	0	12
	<b>6-Салат из б/к капусты с морковью</b>	40	1	2	3
	Полдник всего		<b>8</b>	<b>14</b>	<b>32</b>
Ясли (10,5) всего			<b>35</b>	<b>44</b>	<b>172</b>

	Сад (10,5)	Ясли (10,5)
Белки	12,23	11,55
Жиры	35,55	32,35
Углеводы	52,16	56,24

4-Калории
204
125
114
<b>443</b>
43
126
149
191
100
88
<b>698</b>
51
252
38
66
81
<b>488</b>
<b>1629</b>
191
86
125
<b>402</b>
43
88
137
100
100
66
<b>534</b>
126
44
28

54
34
<b>287</b>
<b>1222</b>