

7 день			1-Белки	2-Жиры	3-Углеводы	
Сад (10,5)	Завтрак	0-Запеканка из творога (манка) В.1 с соусом молоч.слад.	120//40	27	13	27
		1-Бутерброд с маслом	35	2	11	10
		2-Кофейный напиток с молоком В.2	200	4	3	17
	Завтрак всего			32	27	55
	Обед	0-Горошек консервир. (порц.)	50	3	0	6
		1-Рассольник ленинградский со сметаной (перловая)	200//4	2	5	14
		3-Котлеты домашние	70	11	10	8
		4-Каша вязкая гречневая	130	4	4	20
		5-Хлеб ржаной	50	2	1	23
		6-Сок	200	1	0	20
	Обед всего			23	19	91
	Полдник	0-Оладьи с яблоками со сметаной	70//10	5	8	29
		2-Бифидин	150	5	5	7
		4-Фрукты (апельсин)	180	2	0	15
	Полдник всего			12	13	51
Сад (10,5) всего			66	59	197	
Ясли (10,5)	Завтрак	0-Запеканка из творога (манка) В.1 с соусом молоч.слад.	100//30	22	11	22
		1-Бутерброд с маслом	30	2	8	10
		2-Кофейный напиток с молоком В.3	150	3	2	13
	Завтрак всего			26	21	45
	Обед	1-Рассольник ленинградский со сметаной (перловая)	150//3	1	3	10
		3-Котлеты домашние	50	8	7	6
		4-Каша вязкая гречневая	120	4	3	18
		5-Хлеб ржаной	30	1	0	14
		6-Сок	150	1	0	15
		8-Горошек консервир. (порц.)	40	2	0	5
	Обед всего			17	14	68
	Полдник	0-Оладьи с яблоками со сметаной	70//10	5	8	29
		2-Бифидин	150	5	5	7
		4-Фрукты (апельсин)	150	1	0	12
	Полдник всего			11	13	49
Ясли (10,5) всего			55	48	162	

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

4-Калории
337
152
99
589
37
106
165
130
110
92
639
210
91
72
373
1601
277
119
75
470
80
118
120
66
69
29
481
210
91
60
361
1312

