

## Понедельник, 27 апреля

### ЯСЛИ

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша "Дружба" на сгущённом молоке с маслом сливочным	180	201	8,2	12,8	17,2	
	Кофейный напиток	150	82	1,5	1,5	15	
	Хлеб пшеничный	30	75	2,1	0,1	15,2	
	Масло сливочное (на бутерброд)	5	37,4	0,9	5,1	0,06	
	<b>Итого</b>		<b>365</b>	<b>395,4</b>	<b>12,7</b>	<b>19,5</b>	<b>47,46</b>
2-й завтрак	Зеленый горошек консервированный	40	14	1,9	0,09	3	
Обед							
	Суп куриный с маслом растительным	150	144,6	5,4	6,4	12,3	
	Плов с курицей с маслом растительным	150	297,4	6,9	7,4	20,9	
	Компот из кураги и изюма с сахаром	150	52	0,5		19,4	
	Хлеб ржаной	40	79,6	1,9	0,3	16,4	
	<b>Итого</b>		<b>530</b>	<b>587,6</b>	<b>16,6</b>	<b>14,2</b>	<b>72</b>
	Полдник	Булочка на сухом молоке с сахаром и маслом растительным	50	195,5	2,1	1,6	14,3
Молоко		200	120	5,6	6,4	9,4	
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>315,5</b>	<b>7,7</b>	<b>8</b>	<b>23,7</b>
Ужин	Капуста тушеная с маслом сливочным	170	120	3,1	4,9	15,8	
	Чай с сахаром	200	50	0,5	0,15	11,8	
	Хлеб пшеничный	30	75	2,1	0,1	15,2	
	<b>Итого</b>		<b>400</b>	<b>245</b>	<b>5,7</b>	<b>5,15</b>	<b>42,8</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1545</b>	<b>1543,5</b>	<b>42,7</b>	<b>46,9</b>	<b>186</b>	

## САД

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Каша "Дружба" на сгущенном молоке с маслом сливочным	200	250	10,7	16	25
	Кофейный напиток	200	86	1,8	1,8	19,9
	Хлеб пшеничный	40	100	3	0,2	20,1
	Масло сливочное (на бутерброд)	5	37,4	0,9	5,1	0,06
<b>Итого</b>		<b>445</b>	<b>473,4</b>	<b>16,4</b>	<b>23,1</b>	<b>65,06</b>
2-й завтрак	Зеленый горошек консервированный	50	17,5	2,4	0,1	3,8
Обед						
	Суп куриный с маслом сливочным	200	189,5	13	8,3	25,3
	Плов с курицей с маслом растительным	180	366,8	12,9	12,5	27,9
	Компот из кураги и изюма с сахаром	200	64	0,6		23,4
	Хлеб ржаной	50	99,5	2,4	0,4	20,5
<b>Итого</b>		<b>680</b>	<b>737,3</b>	<b>31,3</b>	<b>21,3</b>	<b>100,9</b>
Полдник	Булочка на сухом молоке с сахаром и маслом растительным	60	231	4	2,5	15,2
	Молоко	200	120	5,6	6,4	9,4
<b>Итого</b>		<b>260</b>	<b>351</b>	<b>9,6</b>	<b>8,9</b>	<b>24,6</b>
Ужин	Капуста тушеная с маслом сливочным	210	138	3,8	5,6	16,9
	Чай с сахаром	200	50	0,6	0,18	14,2
	Хлеб пшеничный	40	100	3	0,2	20,1
<b>Итого</b>		<b>450</b>	<b>288</b>	<b>7,4</b>	<b>5,98</b>	<b>51,2</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1835</b>	<b>1849,7</b>	<b>64,7</b>	<b>59,3</b>	<b>241,8</b>