|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименованиеблюда** | **Выход** | **Пищевые** | **Энерг-ая ценность** | **№ рецепта** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| ***1 день Понедельник. Ясли*** |
| **Завтрак 1** | Каша манная молочная  | 150.0 | 4.50 | 4.80 | 22.95 | 147.0 | №7 |
|  | Чай на молоке с сахаром | 180.0 | 2.64 | 2.16 | 15.85 | 95.5 | №22 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом | 30\5 | 3.12 | 5.05 | 14.99 | 116.12 | №166 |
| **Итого за завтрак** |  | **365.0** | **10.26** | **12.01** | **51.15** | **358.62** |  |
| **Завтрак 2** | Яблоки | 100.0 | 0.44 | 0.44 | 10.1 | 46.0 | №169 |
| **Итого** |  | **100.0** | **0.44** | **0.44** | **10.1** | **46.0** |  |
| **Обед** | Щи на к/б со сметаной | 200/8 | 1.56 | 4.5 | 5.48 | 101.2 | №36 |
|  | Картофельное пюре | 150.0 | 3.08 | 6.36 | 14.09 | 145.29 | №47 |
|  | Рыбная котлета | 60.0 | 9.15 | 5.51 | 7.75 | 117.15 | №175 |
|  | Свекла отварная | 40.0 | 0.42 | 0 | 4.32 | 19.60 | № 173 |
|  | Хлеб ржаной | 40.0 | 2,64 | 0,46 | 13,66 | 72,4 | №71 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 150.0 | 0,3 | 0,0 | 18.67 | 70.65 | №13 |
| **Итого за обед** |  | **648.0** | **17.15** | **16.83** | **63.97** | **526.29** |  |
| **Полдник** | Печенье  | 40.0 | 2.9 | 3.88 | 34.64 | 170.2 | №58 |
|  | Чай с сахаром | 180.0 | 0.18 | 0.00 | 12.60 | 25.2 | №19 |
| **Итого за полдник** |  | **220.0** | **3.08** | **3.88** | **44.24** | **195.4** |  |
| **Ужин 1** | Сырники с маслом и сахаром | 150.0 | 21.48 | 15.27 | 29.98 | 350.79 | №174 |
|  | Сметанный соус | 15.0 | 0.22 | 2.53 | 0.81 | 22.5 | №68 |
|  | Кофейный напиток на молоке | 200.0 | 11.16 | 4.94 | 73.0 | 103.22 | №12 |
|  | банан | 50.0 | 0.75 | 0.25 | 10.5 | 47.2 | №169 |
| **Итого за ужин** |  | **415.0** | **33.61** | **22.99** | **114.29** | **522.7** |  |
| **Итого за день №1 понедельник. Ясли** | **1748.0** | **64.54** | **56.15** | **283.75** | **1649.01** |  |
| **Прием пищи** | **Наименованиеблюда** | **Выход** | **Пищевые** | **Энерг-ая ценность** | **№ рецепта** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| ***1 день Понедельник. Сад*** |
| **Завтрак 1** | Каша манная молочная  | 200 | 6.1 | 7.8 | 30.91 | 214.98 | №7 |
|  | Чай на молоке с сахаром | 200 | 2.93 | 2.4 | 17.6 | 104.53 | №22 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом | 40/5 | 2.3 | 3.54 | 14.61 | 101.0 | №166 |
| **Итого за завтрак** |  | **445.0** | **11.33** | **13.74** | **63.12** | **420.51** |  |
| **Завтрак 2** | Яблоки | 100 | 0.44 | 0.44 | 10.1 | 46.0 | №169 |
| **Итого** |  | **100** | **0.44** | **0.44** | **10.1** | **46.0** |  |
| **Обед** | Щи на к/б со сметаной | 250/8 | 1.88 | 5.39 | 6.78 | 95.49 | №36 |
|  | Картофельное пюре | 200 | 4.1 | 8.48 | 18.78 | 193.73 | №47 |
|  | Мясная котлета | 70 | 12.57 | 15.93 | 10.06 | 233.86 | №52 |
|  | Свекла отварная | 60 | 0.86 | 3.65 | 5.02 | 56.34 | № 173 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 3.27 | 0.57 | 17.07 | 90.5 | №71 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.04 | 0.0 | 24.76 | 94.20 | №13 |
| **Итого за обед** |  | **827.0** | **22.72** | **34.02** | **82.47** | **764.12** |  |
| **Полдник** | Печенье  | 60 | 4.5 | 5.88 | 44.64 | 250.2 | №58 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0.20 | 0.0 | 14.0 | 28.0 | №19 |
| **Итого за полдник** |  | **260** | **4.7** | **5.88** | **58.64** | **278.2** |  |
| **Ужин 1** | Сырники с маслом и сахаром | 180 | 14.81 | 17.11 | 34.63 | 352.63 | №174 |
|  | Сметанный соус | 20 | 0.29 | 3.37 | 1.08 | 30.0 | №68 |
|  | Кофейный напиток на молоке | 200 | 1.4 | 1.4 | 15.56 | 102.22 | №12 |
|  | банан | 50 | 0.75 | 0.25 | 10.5 | 47.2 | №169 |
| **Итого за ужин** |  | **450.0** | **17.25** | **22.13** | **61.77** | **532.05** |  |
| **Итого за день №1 понедельник. Сад** | **2082.0** | **56.44** | **76.21** | **276.10** | **2040.88** |  |