|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименованиеблюда** | **Выход** | **Пищевые** | **Энерг-ая ценность** | **№ рецепта** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| 2 день Вторник. Ясли |
| **Завтрак 1** |  Омлет натуральный | 150.0 | 5.63 | 18.02 | 12.94 | 239.71 | №37 |
|  | Чай высшего или 1 сорта с сахаром | 180.0 | 0.18 | 0 | 12.6 | 25.2 | №19 |
|  | Печенье с маслом | 30/5 | 2.5 | 7.09 | 24.37 | 162.6 | № 87 |
|  | сыр | 9.0 | 2.28 | 2.94 | 0 | 35.97 | №66 |
| Итого за завтрак |  | **374.0** | **10.59** | **54.99** | **49.91** | **463.48** |  |
| **Завтрак 2** | Сок виноградный | 100.0 | 0.3 | - | 14.0 | 54.0 | №4 |
| **Итого** |  | **100.0** | **0.3** | **-** | **16.0** | **54.0** |  |
| **Обед** | Суп картофельный с клецками | 200.0 | 2.44 | 3.56 | 11.32 | 94.5 | №34 |
|  | Жаркое по-домашнему с мясом птицы | 180.0 | 11.21 | 10.18 | 15.53 | 207 | №160 |
|  | Салат из свежих овощей (огурцов) | 40.0 | 0.33 | 1.05 | 1.26 | 15.63 | № 177 |
|  | Компот из с/х | 150.0 | 0.03 | 0 | 18.57 | 70.56 | №13 |
|  | Хлеб ржаной | 40.0 | 2.64 | 0.48 | 13.68 | 72.4 | №71 |
| Итого за обед |  | **610.0** | **16.65** | **15.27** | **60.36** | **460.09** |  |
| **Полдник** | Молоко | 150.0 | 4.58 | 3.98 | 7.58 | 84.67 | №16 |
|  | рогалик с повидлом | 60.0 | 4.33 | 5.93 | 43.0 | 232.13 | №61 |
| Итого за полдник |  | **210.0** | **8.91** | **9.91** | **60.49** | **316.80** |  |
| **Ужин 1** | Капуста тушеная с мясом | 200.0 | 19.7 | 15.0 | 13.65 | 269.0 | №180 |
|  | Напиток лимонный | 180.0 | 0.2 | 0 | 20.1 | 82.3 | №18 |
|  | Хлеб пшеничный | 30.0 | 3.07 | 0.09 | 14.94 | 78.62 | №70 |
| Итого за ужин |  | **410.0** | **22.97** | **15.09** | **48.69** | **429.92** |  |
| **Итого за день №2 вторник. Ясли** | **1704.0** | **59.42** | **95.26** | **235.45** | **1724.29** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименованиеблюда** | **Выход** | **Пищевые** | **Энерг-ая ценность** | **№ рецепта** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| 2 день Вторник. Сад |
| **Завтрак 1** |  Омлет натуральный | 150.0 | 5.63 | 18.02 | 12.94 | 239.71 | №37 |
|  | Чай высшего или 1 сорта с сахаром | 200.0 | 0.20 | 0 | 14.0 | 28.0 | №19 |
|  | Печенье с маслом | 60/10 | 4.6 | 14.18ые голубцы (формовые) со сметаной | 48.74 | 325.20 | № 87 |
|  | сыр | 15.0 | 3.42 | 4.41 | 0 | 53.95 | №66 |
| Итого за завтрак |  | **435.0** | **13.85** | **36.43** | **75.68** | **646.86** |  |
| **Завтрак 2** | Сок виноградный | 100.0 | 0.3 | - | 14.0 | 54.0 | №4 |
| **Итого** |  | **100.0** | **0.3** | **-** | **16.0** | **54.0** |  |
| **Обед** | Суп картофельный с клецками | 250.0 | 3.05 | 4.45 | 14.15 | 118.134 | №34 |
|  | Жаркое по-домашнему с мясом птицы | 200.0 | 12.46 | 11.31 | 17.26 | 230.0 | №160 |
|  | Салат из свежих овощей (огурцов) | 50.0 | 0.42 | 2.06 | 1.59 | 26.39 | № 177 |
|  | Компот из с/х | 200.0 | 0.04 | 0 | 24.76 | 94.20 | №13 |
|  | Хлеб ржаной | 50.0 | 3.27 | 0.57 | 17.07 | 90.5 | №71 |
| Итого за обед |  | **750.0** | **19.24** | **18.39** | **74.83** | **559.22** |  |
| **Полдник** | Молоко | 200.0 | 6.10 | 5.30 | 10.10 | 112.89 | №16 |
|  | Рогалик с повидлом | 60.0 | 4.33 | 5.93 | 43.0 | 232.13 | №61 |
| Итого за полдник |  | **260.0** | **10.43** | **11.23** | **53.10** | **345.02** |  |
| **Ужин 1** | Капуста тушеная с мясом | 250.0 | 24.60 | 18.75 | 17.06 | 336.25 | №180 |
|  | Напиток лимонный или шиповник | 200.0 | 0.13 | 0 | 26.53 | 109.73 | №18 |
|  | Хлеб пшеничный | 40.0 | 4.09 | 1.20 | 19.8 | 104.82 | №70 |
| Итого за ужин |  | **490.0** | **28.82** | **19.95** | **63.39** | **550.80** |  |
| **Итого за день №2 вторник. Сад** | **2035.0** | **72.64** | **86.0** | **283.0** | **2155.90** |  |