|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименованиеблюда** | **Выход** | **Пищевые** | | | | **Энерг-ая ценность** | **№ рецепта** | |
| **Б** | | **Ж** | **У** |
| 3 день Среда. Ясли | | | | | | | | |
| **Завтрак 1** | Молочная рисовая каша | 150.0 | 4.6 | 5.8 | | 30.5 | 146 | №?????? | |
|  | Чай с молоком | 180.0 | 2.64 | 2.1 | | 15.85 | 94.08 | №22 | |
|  | Бутерброд со сливочным маслом | 30/6 | 1.62 | 3.6 | | 12 | 107.9 | №????? | |
| Итого за завтрак |  | **366.0** | **8.86** | **11.5** | | **58.35** | **347.98** |  | |
| **Завтрак 2** | Яблоки | 100.0 | 0.44 | 0.44 | | 10.0 | 46.0 | №169 | |
| **Итого** |  | **100.0** | **0.44** | **0.44** | | **10.0** | **46.0** |  | |
| **Обед** | Суп вермишелевый на курином бульоне | 200.0 | 6.73 | 11.1 | | 14.4 | 124.86 | №37 | |
|  | Каша ячневая с маслом | 150.0 | 5.0 | 4.3 | | 28.7 | 189.0 | №???? | |
|  | Гуляш куриный в сметанном соусе | 60/15 | 7.93 | 6.48 | | 2.79 | 117.0 | №88 | |
|  | Салат из белокочанной капусты с морковью | 40.0 | 0.51 | 4.55 | | 4.78 | 63.0 | №24 | |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 150.0 | 0.03 | 0.00 | | 18.57 | 70.65 | №13 | |
|  | Хлеб ржаной | 40.0 | 2.64 | 0.48 | | 13.68 | 72.4 | №71 | |
| Итого за обед |  | **655.0** | **22.84** | **26.91** | | **82.92** | **636.91** |  | |
| **Полдник** | Молоко | 180.0 | 5.49 | 4.77 | | 9.096 | 101.60 | №16 | |
|  | Сдоба | 60.0 | 4.86 | 3.85 | | 35.66 | 228.066340.899ннаяи вода №14/4сеьоне | №57 | |
| Итого за полдник |  | **240.0** | **10.35** | **8.62** | | **44.75** | **329.6** |  | |
| **Ужин 1** | Плов с мясом | 160.0 | 11.50 | 12.78 | | 28.32 | 275.20 | № ? 142 | |
|  | Батон нарезной | 40.0 | 4.5 | 1.74 | | 30.84 | 157.2 | № ?162 | |
|  | Чай с сахаром | 200.0 | 0.18 | 0.00 | | 12.18 | 25.2 | №19 | |
| Итого за ужин |  | **400.0** | **16.18** | **14.52** | | **71.34** | **457.60** |  | |
| **Итого за день №3 среда** | | **1761.0** | **58.67** | **61.99** | | **267.36** | **1818.09** |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименованиеблюда** | **Выход** | **Пищевые** | | | | **Энерг-ая ценность** | **№ рецепта** | |
| **Б** | | **Ж** | **У** |
| 3 день Среда. Сад | | | | | | | | |
| **Завтрак 1** | Молочная рисовая каша | 200.0 | 6.14 | 5.59 | | 39.09 | 156 | №?????? | |
|  | Чай с молоком | 200.0 | 2.93 | 2.4 | | 17.6 | 104.53 | №22 | |
|  | Бутерброд со сливочным маслом | 40/8 | 1.75 | 4.8 | | 16 | 119.22 | №166 | |
| Итого за завтрак |  | **448.0** | **10.82** | **12.79** | | **72.69** | **379.75** |  | |
| **Завтрак 2** | Яблоки | 100.0 | 0.44 | 0.44 | | 10.0 | 46.0 | №169 | |
| **Итого** |  | **100.0** | **0.44** | **0.44** | | **10.0** | **46.0** |  | |
| **Обед** | Суп вермишелевый на курином бульоне | 250.0 | 8.42 | 13.87 | | 18 | 156.08 | №37 | |
|  | Каша ячневая с маслом | 150.0 | 6.0 | 5.3 | | 30.7 | 195.0 | №???? | |
|  | Гуляш куриный в сметанном соусе | 70/20 | 9.29 | 10.52 | | 3.39 | 140.25 | №88 | |
|  | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60.0 | 0.68 | 6.06 | | 6.38 | 84.0 | №24 | |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 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 |  | **800.0** | **19.28** | **36.32** | | **82.3** | **603.95** |  | |
| **Полдник** | Молоко | 200.0 | 6.10 | 5.30 | | 10.10 | 112.89 | №16 | |
|  | Сдоба | 60.0 | 4.86 | 3.85 | | 35.66 | 228.0 | №57 | |
| Итого за полдник |  | **260.0** | **10.96** | **9.15** | | **45.76** | **340.89** |  | |
| **Ужин 1** | Плов с мясом | 250.0 | 17.96 | 19.97 | | 44.25 | 430.0 | №???142 | |
|  | Чай с сахаром | 200.0 | 0.20 | 0 | | 14.0 | 28.0 | №19 | |
|  | Батон нарезной | 40.0 | 4.5 | 1.74 | | 30.84 | 157.2 | №??? | |
| Итого за ужин |  | **490.0** | **22.66** | **21.71** | | **89.09** | **615.2** |  | |
| **Итого за день №3 среда** | | **2098.0** | **64.16** | **80.41** | | **299.84** | **1985.79** |  | |