|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые** | | | | **Энерг-ая ценность** | **№ рецепта** |
| **Б** | | **Ж** | **У** |
| **4 ДЕНЬ Четверг Ясли** | | | | | | | |  |
| **Завтрак 1** | Макароны с сыром | 110 | 3.46 | 6.6 | | 22.81 | 188.5 | №??? |
|  | Кофейный напиток | 180.0 | 1.2 | 1.2 | | 14.004 | 92.04 | №12 |
|  | Гренка | 20.0 | 1.44 | 0.16 | | 9.04 | 36.0 | № 138 |
|  | яблоко | 50.0 | 0.22 | 0.22 | | 5.0 | 23.0 | №169 |
|  |  |  |  |  | |  |  |  |
| ИТОГО |  | **360.0** | **6.32** | **8.18** | | **50.85** | **339.54** |  |
| **Завтрак 2** | | | | | | | | |
|  | Сок | 100.0 | 0.6 | - | | 1.10 | 43.0 | №4 |
| **Итого** |  | **100.0** | **0.6** |  | | **1.10** | **43.0** |  |
| **Обед** | | | | | | | | |
|  | Суп-уха | 170.0 | 4.24 | 5.2 | | 20.24 | 112.8 | № ??? |
|  | Каша перловая с отварным мясом и овощами | 200.0 | 12.18 | 15.59 | | 55.06 | 432.89 | №45/  277 |
|  | Соленый огурец | 45.0 | 0.38 | 0.07 | | 1.61 | 8.05 | №2 |
|  | Хлеб ржаной | 40.0 | 2.64 | 0.48 | | 13.68 | 72.4 | №71 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 150.0 | 0.03 | 0.00 | | 18.57 | 70.65 | №13 |
|  |  |  |  |  | |  |  |  |
| Итого |  | **600.0** | **19.47** | **21.34** | | **109.16** | **696.79** |  |
| **Полдник** | | | | | | | | |
|  | Кефир | 150.0 | 4.35 | 4.8 | | 6.0 | 88.5 | №23 |
|  | Блины с джемом | 75/10 | 6.24 | 8.1 | | 34.31 | 234.0 | №??? |
| Итого |  | **235.0** | **10.59** | **12.9** | | **40.31** | **322.5** |  |
| **Ужин** | | | | | | | | |
|  | Молочная гречневая каша | 180 | 5.93 | 7.81 | | 20.50 | 176.78 | №10 |
|  | Батон нарезной | 40 | 4.5 | 1.74 | | 30.84 | 157.2 | №70 |
|  | Чай с лимоном | 180 | 5.22 | 5.76 | | 7.2 | 106.2 | №14 |
| **Итого за ужин** | | **400.0** | **15.65** | **15.31** | | **58.54** | **440.18** |  |
|  | |  |  |  | |  |  |  |
| **Итого за день №4 четверг. Ясли** | | **1695.0** | **52.63** | **57.73** | | **259.96** | **1842.01** |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые** | | | | **Энерг-ая ценность** | **№ рецепта** |
| **Б** | | **Ж** | **У** |
| **4 ДЕНЬ Четверг. Сад** | | | | | | | |  |
| **Завтрак 1** |  |  |  |  | |  |  |  |
|  | Макароны с сыром | 115.0 | 3.46 | 6.6 | | 22.81 | 188.5 | №??? |
|  | Кофейный напиток | 200.0 | 1.4 | 1.4 | | 15.56 | 102.22 | №123 |
|  | Гренка | 35.0 | 2.52 | 0.28 | | 15.82 | 63.0 | №138 |
|  | Яблоко | 50.0 | 0.22 | 0.22 | | 5.0 | 23.0 | №169 |
| ИТОГО |  | **400.0** | **7.6** | **8.5** | | **59.19** | **376.72** |  |
| **Завтрак 2** | | | | | | | | |
|  | Сок | 100.0 | 0.6 | - | | 1.10 | 43.0 | №4 |
| **Итого** |  | **100.0** | **0.6** |  | | **1.10** | **43.0** |  |
| **Обед** | | | | | | | | |
|  | Суп-уха | 200.0 | 5.3 | 6.5 | | 25.3 | 150.3 | №45/  277 |
|  | Каша перловая с отварным мясом и овощами | 200.0 | 12.18 | 15.59 | | 55.06 | 432.89 | № |
|  | Соленый огурец | 60.0 | 0.57 | 0.11 | | 2.42 | 12.08 | №2 |
|  | Хлеб ржаной | 50.0 | 3.27 | 0.57 | | 17.07 | 90.5 | №71 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 200.0 | 0.04 | 0.0 | | 24.76 | 94.20 | №13 |
| Итого |  | **710.0** | **21.32** | **22.77** | | **124.61** | **779.97** |  |
| **Полдник** | | | | | | | | |
|  | Кефир | 200.0 | 5.8 | 6.4 | | 8.0 | 118.0 | №23 |
|  | Блины с джемом | 75/10 | 6.24 | 8.1 | | 34.31 | 234.0 | №?? |
| Итого |  | **285.0** | **12.04** | **14.5** | | **42.31** | **352.0** |  |
| **Ужин** | | | | | | | | |
|  | Молочная гречневая каша | 250.0 | 8.72 | 13.025 | | 31.25 | 277.97 | №10 |
|  | Батон нарезной | 40.0 | 4.5 | 1.74 | | 30.84 | 157.2 | №70 |
|  | Чай с лимоном | 200.0 | 0.05 | 0 | | 12.13 | 54.26 | №14 |
| **Итого** | | **490.0** | **13.27** | **14.76** | | **74.22** | **489.43** |  |
| **Итого за день №4 четверг. Сад** | | **1985.0** | **54.83** | **60.53** | | **301.43** | **2041.12** |  |