|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые** | **Энерг-ая ценность** | **№ рецепта** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **5 ДЕНЬ. Ясли** |  |
| **Завтрак 1** | Молочная пшенная каша | 150 | 5.26 | 6.07 | 21.29 | 159.75 | №3 |
|  | Какао на молоке | 180 | 4 | 3.2 | 15.0 | 112.67 | №17 |
|  | масло | 5 | 0.05 | 4.15 | 0.05 | 37.5 | №65 |
|  | Батон нарезной  | 40 | 4.5 | 1.74 | 30.84 | 157.2 | №162 |
| **Итого** |  | **375.0** | **13.59** | **14.56** | **68.92** | **461.25** |  |
| **Завтрак 2** |
|  | Апельсины | 100 | 0.60 | 0.14 | 15.00 | 66.0 | №169 |
| **Итого** |  | **100** | **0.60** | **0.14** | **15.0** | **66.0** |  |
| **Обед** |
|  | Суп пюре гороховый с сухариками | 200.0/10 | 6.0 | 3.10 | 21.6 | 142.0 | №164 |
|  | Макароны отварные | 150 | 5.10 | 7.50 | 28.50 | 202.50 | № 43 |
|  | Суфле из птицы | 70/5 | 8.57 | 12.80 | 3.91 | 286.06 | №170 |
|  | Салат из квашенной капусты | 40.0 | 1.13 | 4.06 | 6.92 | 68.72 | №161 |
|  | Компот из с/ф | 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** | **23.47** | **27.94** | **93.18** | **842.33** |  |
| **Полдник** |
|  | Вафли | 60 | 1.68 | 2 | 46.4 | 212.4 | №59 |
|  | Кисель вишневый | 150 | 0.12 | 0.05 | 19.27 | 73.3 | №20 |
| Итого за полдник |  | **210.0** | **1.8** | **2.05** | **65.67** | **285.7** |  |
| **Ужин**  |
|  | Винегрет овощной | 130.0 | 2.11 | 6.29 | 12.19 | 92 | № |
|  | Яйцо вареное | 40 (1 шт) | 7.4 | 9.01 | 15.78 | 175.93 | №62 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 3.07 | 0.9 | 14.94 | 78.62 | №70 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0.20 | 0 | 14.00 | 28.0 | №19 |
| **Итого за ужин** | **400.0** | **12.78** | **16.2** | **56.91** | **374.55** |  |
| **Итого за день №5. Ясли** | **1740.0** | **52.24** | **60.89** | **299.68** | **2029.83** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые** | **Энерг-ая ценность** | **№ рецепта** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **5 ДЕНЬ. Сад** |  |
| **Завтрак 1** | Молочная пшенная каша | 200 | 5.26 | 6.07 | 21.29 | 159.75 | №3 |
|  | Какао на молоке | 200 | 4.2 | 3.6 | 17.28 | 118.67 | №17 |
|  | масло | 10 | 0.1 | 8.3 | 0.1 | 75.0 | №65 |
|  | Батон нарезной  | 40 | 4.5 | 1.74 | 30.84 | 157.2 | №162 |
| **Итого** |  | **450** | **14.06** | **19.71** | **69.51** | **510.62** |  |
| **Завтрак 2** |
|  | Апельсины | 100 | 0.60 | 0.14 | 15.00 | 66.0 | №169 |
| **Итого** |  | **100** | **0.60** | **0.14** | **15.0** | **66.0** |  |
| **Обед** |
|  | Суп пюре гороховый с сухариками | 200.0/10 | 6.0 | 3.10 | 21.6 | 142.0 | №164 |
|  | Макароны отварные | 200.0 | 6.8 | 10 | 38 | 270 | №43 |
|  | Суфле из птицы) | 80/6 | 9.79 | 14.63 | 4.47 | 326.93 | №170 |
|  | Салат из квашенной капусты | 60.0 | 1.13 | 4.06 | 6.92 | 68.72 | №161 |
|  | Компот из с/ф | 200.0 | 0.04 | 0.00 | 24.76 | 94.20 | № 13 |
|  | Хлеб ржаной | 50.0 | 3.27 | 0.57 | 17.07 | 90.5 | №71 |
| Итого за обед |  | **806** | **27.03** | **32.36** | **112.82** | **992.35** |  |
| **Полдник** |
|  | Вафли | 60 | 1.68 | 2 | 46.4 | 212.4 | №59 |
|  | Кисель вишневый | 200 | 0.16 | 0.07 | 25.70 | 97.70 | №20 |
| Итого за полдник |  | **260.0** | **1.84** | **2.07** | **72.1** | **310.10** |  |
| **Ужин**  |
|  | Винегрет овощной | 200 | 2.72 | 12.36 | 16.88 | 189.60 | № 167 |
|  | Яйцо отварное | 40 (1 шт) | 7.4 | 9.01 | 15.78 | 175.93 | №62 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 4.09 | 1.20 | 19.2 | 104.82 | №70 |
|  | Чай с сахаром | 200.0 | 0.20 | 0 | 14.0 | 28.0 | №19 |
| **Итого за ужин** | **480** | **14.41** | **22.57** | **65.86** | **498.35** |  |
| **Итого за день №5. Сад** | **2096** | **57.94** | **76.85** | **335.29** | **2377.42** |  |