|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые** | **Энерг-ая ценность** | **№ рецепта** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **6 день Понедельник. Ясли** |  |
| **Завтрак 1** | Молочная геркулесовая каша | 150 | 5.4 | 9.0 | 24.7 | 181.9 | №9 |
|  | Чай с сахаром и лимоном | 180 | 0.048 | 0 | 10.92 | 48.84 | №14 |
|  | Бутерброд со сливочным маслом | 30/6 | 1.62 | 3.6 | 12 | 107.9 | № |
| **Итого** |  | **353.0** | **8.56** | **14.05** | **50.61** | **346.86** |  |
| **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** |
|  | Борщ со сметаной (на мясном бульоне) | 200.0 | 1.45 | 3.93 | 10.19 | 82.0 | № |
|  | Биточки мясные | 60/5 | 10.77 | 13.65 | 8.62 | 200.45 | №52 |
|  | Рис отварной | 150.0 | 3.64 | 5.37 | 36.67 | 210.0 | №48 |
|  | Соленый помидор | 45.0 | 0.48 | 0.06 | 1.50 | 8.40 | №69 |
|  | Хлеб ржаной | 40.0 | 2.64 | 0.48 | 13.68 | 72.4 | №71 |
|  | Компот из с/ф | 150.0 | 0.03 | 0.00 | 18.57 | 70.65 | № 13 |
| Итого |  | **500.0** | **19.01** | **23.49** | **89.23** | **643.90** |  |
| **Полдник. Ясли** |
|  | Плетенка с маком | 60.0 | 4.86 | 3.85 | 35.66 | 228.0 | №57 |
|  |  Иогурт | 150.0 | 5.22 | 5.76 | 8.4 | 106.2 | №23 |
| Итого |  | **210.0** | **10.08** | **12.25** | **44.06** | **334.2** |  |
| **Ужин**  |
|  | Запеканка творожная с изюмом | 180 | 18.93 | 15.68 | 30.44 | 331.08 | № 56 |
|  | Соус молочный | 20 | 0.52 | 1.41 | 3.15 | 24.24 | №67 |
|  | Чай на молоке с сахаром | 200 | 2.93 | 2.4 | 17.6 | 104.53 | №22 |
| Итого |  | **400.0** | **22.38** | **19.49** | **51.19** | **459.85** |  |
| **Итого за день №6 Ясли** | **1563.0** | **60.47** | **69.72** | **245.09** | **1830.81** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые** | **Энерг-ая ценность** | **№ рецепта** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **6 день Понедельник. Сад** |  |
| **Завтрак 1** | Молочная геркулесовая каша | 200 | 7.16 | 8.98 | 28.84 | 227.19 | №9 |
|  | Чай с сахаром и лимоном | 200/2 | 0.05 | 0 | 12.13 | 54.26 | №14 |
|  | Бутерброд со сливочным маслом | 40/8 | 1.75 | 4.8 | 16 | 119.22 | № |
| **Итого** |  | **450.0** | **8.96** | **13.78** | **56.97** | **400.67** |  |
| **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** |
|  | Борщ со сметаной (на мясном бульоне) | 250.0 | 1.81 | 4.91 | 12.74 | 102.5 | № |
|  | Рис отварной | 200.0 | 4.86 | 7.16 | 48.90 | 280.0 | №48 |
|  | Биточки мясные | 70/5 | 12.5отварнойтовая | 15.93 | 10.06 | 233.86 | №52 |
|  | Соленый помидор | 60 | 0.57 | 0.11 | 2.42 | 12.08 | №69 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3.27 | 0.57 | 17.07 | 90.5 | №71 |
|  | Компот из с/ф | 200.0 | 0.04 | 0 | 24.76 | 94.20 | № 13 |
| Итого |  | **775.0** | **23.05** | **28.57** | **113.53** | **801.06** |  |
| **Полдник. Сад** |
|  | Плетенка с маком | 60.0 | 4.86 | 3.85 | 35.66 | 228 | №57 |
|  |  Иогурт | 200 | 5.8 | 6.4 | 8.0 | 118.0 | №23 |
| Итого |  | **260.0** | **10.66** | **10.25** | **43.66** | **346.0** |  |
| **Ужин**  |
|  | Запеканка творожная с изюмом | 200 | 21.4 | 17.42 | 33.82 | 367.86 | № 56 |
|  | Соус молочный | 20 | 0.52 | 1.41 | 3.15 | 24.24 | №67 |
|  | Чай на молоке с сахаром | 200 | 2.93 | 2.4 | 17.6 | 104.53 | №22 |
|  | Печенье | 60 | 4.5 | 5.88 | 44.64 | 250.2 | №58 |
| Итого |  | **480.0** | **29.35** | **27.11** | **99.21** | **746.83** |  |
| **Итого за день №6. Сад** | **2065.0** | **72.46** | **80.15** | **323.37** | **2340.56** |  |