|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые** | **Энерг-ая ценность** | **№ рецепта** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **7 день Вторник. Ясли** |  |
| **Завтрак 1** | Плов фруктовый(Каша рассыпчатая рисовая с сухофруктами) | 150.0 | 3.46 | 3.16 | 44.27 | 191.0 | №6 |
|  | Кофейный напиток на молоке | 180.0 | 1.29 | 1.29 | 14.004 | 92.004 | №12 |
|  | Печенье | 30.0 | 2.3 | 2.9 | 22.32 | 125.1 | №58 |
|  | Масло | 5.0 | 0.05 | 4.15 | 0.05 | 37.5 | №65 |
| **Итого** |  | **365.0** | **7.1** | **11.50** | **80.64** | **441.60** |  |
| **Завтрак 2** |
|  | Сок | 100.0 | 0.5 | - | 1.10 | 43.0 | №4 |
| **Итого** |  | **100.0** | **0.5** | **-** | **1.10** | **43.0** |  |
| **Обед** |
|  | Суп лапша на к/б | 200.0 | 6.73 | 11.1 | 14.4 | 124.86 | №37 |
|  | Каша гречневая с мясом с мясом | 200.0 | 21.3 | 17.32 | 39.1 | 390.60 | № 51 |
|  | Салат (св. капуста, морковь) | 40.0 | 0.51 | 4.55 | 4.78 | 63.0 | №24 |
|  | Хлеб ржаной | 30.0 | 1.98 | 0.36 | 1.26 | 54.3 | №71 |
|  | Компот из с/ф | 150.0 | 0.03 | 0.00 | 18.57 | 70.65 | № 13 |
| Итого |  | **620.0** | **30.49** | **32.82** | **77.57** | **696.41** |  |
| **Полдник** |
|  | Булочка  | 60.0 | 4.32 | 6.25 | 28.73 | 152.31 | №64 |
|  | Молоко | 150.0 | 4.58 | 3.98 | 7.58 | 84.67 | №19 |
| Итого |  | **210.0** | **8.9** | **10.23** | **36.31** | **236.98** |  |
| **Ужин**  |
|  | Рагу из овощей | 200.0 | 3.01 | 7.19 | 13.54 | 138.0 | №8 |
|  | Яйцо вареное | 40 | 7.4 | 9.01 | 15.78 | 175.93 | №62 |
|  | Чай с сахаром и лимоном | 180.0 | 0.04 | 0 | 10.92 | 48.84 | №14 |
|  | Хлеб пшеничный | 40.0 | 4.9 | 1.20 | 19.2 | 104.82 | №70 |
| Итого |  | **460.0** | **15.35** | **17.40** | **59.44** | **467.59** |  |
| **Итого за день №7. Ясли** | **1755.0** | **62.34** | **71.95** | **255.06** | **1885.58** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые** | **Энерг-ая ценность** | **№ рецепта** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **7 день Вторник. Сад** |  |
| **Завтрак 1** | Плов фруктовый(Каша рассыпчатая рисовая с сухофруктами) | 200 | 4.61 | 4.22 | 59.03 | 254.68 | №6 |
|  | Кофейный напиток на молоке | 200 | 1.4 | 1.4 | 15.56 | 102.22 | №12 |
|  | Печенье | 60.0 | 4.5 | 5.88 | 44.64 | 250.2 | №58 |
|  | Масло | 10 | 0.1 | 8.3 | 0.1 | 75.0 | №65 |
| **Итого** |  | **470.0** | **10.61** | **19.8** | **119.33** | **682.1** |  |
| **Завтрак 2** |
|  | Сок | 100.0 | 0.5 | - | 1.10 | 43.0 | №4 |
| **Итого** |  | **100.0** | **0.5** | **-** | **1.10** | **43.0** |  |
| **Обед** |
|  | Суп лапша на к/б | 250.0 | 8.42 | 13.87 | 18 | 156.08 | №37 |
|  | Каша гречневая с мясом с мясом | 200.0 | 21.3 | 17.32 | 39.1 | 390.60 | № 51 |
|  | Салат Витаминный (св. капуста, морковь) | 60.0 | 0.68 | 6.06 | 6.38 | 84 | №24 |
|  | 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 |  | **760.0** | **33.71** | **37.82** | **105.31** | **815.38** |  |
| **Полдник** |
|  | Булочка домашняя | 60.0 | 4.32 | 6.25 | 28.73 | 152.31 | №64 |
|  | Молоко | 200 | 6.10 | 5.30 | 10.10 | 112.89 | №19 |
| Итого |  | **260.0** | **10.42** | **11.55** | **38.83** | **265.2** |  |
| **Ужин**  |
|  | Рагу из овощей93ареноеыцы | 230.0 | 3.46 | 8.27 | 15.57 | 158.70 | № 8 |
|  | Яйцо вареное | 40 | 7.4 | 9.01 | 15.78 | 175.93 | №62 |
|  | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0.05 | 0 | 12.13 | 54.26 | №14 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 4.09 | 1.20 | 19.2 | 104.82 | №70 |
| Итого |  | **510.0** | **15.0** | **18.48** | **43.48** | **493.71** |  |
| **Итого за день №7. Сад** | **2100.0** | **70.24** | **87.65** | **308.05** | **2299.39** |  |