|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые** | **Энерг-ая ценность** | **№ рецепта** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **8 день. Среда** |  |
| **Завтрак 1** | Молочная ячневая каша | 150 | 4.98 | 5.69 | 21.10 | 153 | №5 |
|  | Чай на молоке | 180 | 2.54 | 2.16 | 15.85 | 95.5 | №22 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом и сыром | 20/5/8 | 4.38 | 4.95 | 9.74 | 99.0 | №165 |
| **Итого** |  | **363.00** | **12.42** | **16.11** | **50.29** | **376.40** |  |
| **Завтрак 2** |
|  | Яблоки | 100 | 0.44 | 0.44 | 10.0 | 46.0 | №169 |
| **Итого** |  | **100** | **0.44** | **0.44** | **10.0** | **46.0** |  |
| **Обед** |
|  | Суп овощной на курином бульоне | 200 | 3.7 | 6.3 | 7.0 | 103.0 | №31 |
|  | Макароны отварные с маслом | 150 | 5.10 | 7.50 | 28.50 | 202.50 | №43 |
|  | Тефтели мясные | 60 | 7.7 | 8.13 | 6.26 | 128.64 | №53 |
|  | Салат из квашенной капусты | 40 | 1.13 | 4.06 | 6.92 | 68.72 | №161 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2.64 | 0.48 | 13.68 | 72.4 | №71 |
|  | Компот из с/ф | 150 | 0.03 | 0.00 | 18.57 | 70.65 | № 13 |
| Итого |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |
|  | Сухарики домашние (гренка) | 20 | 1.94 | 1.16 | 11.04 | 36.0 | №138 |
|  |  Кисель | 180 | 0.14 | 0.06 | 21.6 | 87.9 | №20 |
| Итого |  | **200.0** |  |  |  |  |  |
| **Ужин**  |
|  | Картофельная запеканка с мясом | 150 | 24.32 | 25.87 | 21.99 | 418.75 | № 50 |
|  | Чай сахаром | 180 | 0.18 | 0 | 12.60 | 25.20 | №19 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 4.9 | 1.20 | 19.2 | 104.82 | №70 |
| Итого |  | **440.0** | **16.98** | **32.60** | **50.6** | **391.75** |  |
| **Итого за день №8. Ясли** | **1748.0** | **59.86** | **79.48** | **218.93** | **1613.17** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **8 день. Среда** |  |
| **Завтрак 1** | Молочная ячневая каша | 200 | 6.64 | 7.59 | 28.13 | 204 | №5 |
|  | Чай на молоке | 200 | 2.93 | 2.4 | 17.6 | 104.53 | №22 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом и сыром | 40/10/10 | 8.80 | 10 | 19.52 | 199.0 | №2 |
| **Итого** |  | **460** | **18.37** | **19.90** | **65.25** | **507.53** |  |
| **Завтрак 2** |
|  | Яблоки | 100 | 0.44 | 0.44 | 10.0 | 46.0 | №169 |
| **Итого** |  | **100** | **0.44** | **0.44** | **10.0** | **46.0** |  |
| **Обед** |
|  | Суп овощной на курином бульоне | 250 | 4.62 | 7.87 | 8.53 | 128.75 | №31 |
|  | Макароны отварные с маслом | 200 | 6.8 | 10 | 38 | 270 | №43 |
|  | Тефтели мясные | 70 | 8.98 | 9.49 | 7.31 | 150.5 | №53 |
|  | Салат из квашенной капусты | 60 | 1.70 | 6.09 | 10.38 | 103.08 | №161 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3.27 | 0.57 | 17.07 | 90.5 | №71 |
|  | Компот из с/ф | 200 | 0.04 | 0 | 24.76 | 94.20 | № 13 |
| Итого |  | **830** | **25.41** | **34.02** | **106,05** | **873,03** |  |
| **Полдник** |
|  | Сухарики домашние (гренка) | 50 | 3.65 | 0.40 | 24.56 | 95 | №138 |
|  |  Кисель | 200 | 0.16 | 0.07 | 25.70 | 97.70 | №20 |
| Итого |  | **250** | **3,81** | **0,47** | **50,26** | **192,7** |  |
| **Ужин**  |
|  | Картофельная запеканка с мясом | 240 | 26.75 | 28.45 | 24.19 | 460.62 | № 50 |
|  | Чай сахаром | 200 | 0.20 | 0 | 14 | 28.0 | №19 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 4.9 | 1.20 | 19.2 | 104.82 | №70 |
| Итого |  | **480** | **31,85** | **29,65** | **57,39** | **593,44** |  |
| **Итого за день №8. Сад** | **2120** | **79,88** | **84,48** | **288,95** | **2212,7** |  |