|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые** | | | | **Энерг-ая ценность** | **№ рецепта** |
| **Б** | | **Ж** | **У** |
| **9день. Четверг** | | | | | | | |  |
| **Завтрак 1** | Лапшевик с маслом и творогом (запеканка) | 150/5 | 12.21 | 11.66 | | 31.2 | 283.0 | №8 |
|  | Какао на молоке | 180 | 3.78 | 2.6 | | 16.74 | 106.8 | №17 |
|  | Печенье | 30 | 2.3 | 2.9 | | 22.32 | 121.1 | №58 |
|  | Масло | 5 | 0.05 | 4.15 | | 0.05 | 37.5 | №65 |
| **Итого** |  | **370.0** | **18.34** | **21.31** | | **70.31** | **548.4** |  |
| **Завтрак 2** | | | | | | | | |
|  | Сок | 100.0 | 0.5 | - | | 1.10 | 43.0 | №4 |
|  |  | **100.0** | **0.5** | **-** | | **1.10** | **43.0** |  |
| **Обед** | | | | | | | | |
|  | Свекольник со сметаной на к/б | 200 | 3.38 | 5.20 | | 11.03 | 116.11 | №35 |
|  | Рис отварной | 100 | 2.43 | 3.58 | | 24.45 | 140 | №48 |
|  | Рыба тушеная с овощами | 60 | 3.88 | 2.58 | | 1.86 | 70.55 | № |
|  | Салат Витаминный (св. капуста, морковь) | 40 | 0.45 | 4.04 | | 4.24 | 56.0 | №26 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 3.07 | 0.9 | | 14.94 | 78.62 | №70 |
|  | Компот из с/ф | 150 | 0.03 | 0.00 | | 18.57 | 70.65 | № 13 |
| Итого |  | **580.0** | **13.24** | **16.3** | | **75.09** | **531.93** |  |
| **Полдник** | | | | | | | | |
|  | Вафли | 60 | 1.68 | 2.0 | | 46.4 | 212.4 | №59 |
|  | молоко | 150 | 4.58 | 3.98 | | 7.58 | 84.67 | №16 |
| Итого |  | **210** | **6.26** | **5.98** | | **53.98** | **297.07** |  |
| **Ужин** | | | | | | | | |
|  | Каша молочная пшенная | 200 | 8.35 | 8.16 | | 40.93 | 274.40 | № 3 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 2.64 | 2.16 | | 15.85 | 94.08 | №19 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | | 10.26 | 54.3 | №71 |
| Итого |  | **410.0** | **12.97** | **10.68** | | **67.04** | **422.78** |  |
| **Итого за день №9. Ясли** | | **1670** | **51.31** | **54.27** | | **267.52** | **1843.18** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые** | | | | **Энерг-ая ценность** | **№ рецепта** |
| **Б** | | **Ж** | **У** |
| **9день. Четверг** | | | | | | | |  |
| **Завтрак 1** | Лапшевик с маслом и творогом (запеканка) | 200/5 | 15.6 | 14.77 | | 42.13 | 373 | №8 |
|  | Какао на молоке | 200 | 4.2 | 3.6 | | 17.28 | 118.67 | №17 |
|  | Печенье |  |  |  | |  |  | №58 |
|  | Масло | 10 | 0.1 | 8.3 | | 0.1 | 75 | №65 |
| **Итого** |  | **415** | **19.9** | **26.67** | | **59.51** | **566.67** |  |
| **Завтрак 2** | | | | | | | | |
|  | Сок | 100.0 | 0.5 | - | | 1.10 | 43.0 | №4 |
|  |  | **100.0** | **0.5** | **-** | | **1.10** | **43.0** |  |
| **Обед** | | | | | | | | |
|  | Свекольник со сметаной на к/б | 250 | 4.22 | 6.5 | | 13.71 | 145.0 | №35 |
|  | Рис отварной | 150 | 3.64 | 5.37 | | 36.67 | 210 | №48 |
|  | Рыба тушеная с овощами | 80 | 5.51 | 3.67 | | 2.55 | 89.81 | № |
|  | Салат Витаминный (св. капуста, морковь) | 60 | 0.68 | 6.06 | | 6.38 | 84 | №26 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 4.09 | 1.20 | | 19.2 | 104.82 | №70 |
|  | Компот из с/ф | 200 | 0.04 | 0 | | 24.76 | 94.20 | № 13 |
| Итого |  | **780** | **18.18** | **22.8** | | **103.27** | **727.83** |  |
| **Полдник** | | | | | | | | |
|  | Вафли | 60 | 1.68 | 2.0 | | 46.4 | 212.4 | №59 |
|  | Молоко | 200 | 6.10 | 5.30 | | 10.10 | 112.89 | №16 |
| Итого |  | **260.0** | **7.78** | **7.3** | | **56.5** | **325.29** |  |
| **Ужин** | | | | | | | | |
|  | Каша молочная пшенная | 200 | 8.35 | 8.16 | | 40.93 | 274.40 | № 3 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0.20 | 0 | | 14.0 | 28.0 | №19 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3.27 | 0.57 | | 17.07 | 90.5 | №71 |
| Итого |  | **450** | **11.82** | **8.73** | | **72** | **392.9** |  |
| **Итого за день №9. Сад** | | **2005** | **58.18** | **65.5** | | **292.38** | **2055.69** |  |