

Приём пищи	Наимено вание блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность ккал	№ реце птур ы	
				Б	Ж	У						
10,5 часовое пребывание												
Понедельник		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Отварные макароны с маслом слив.икра кабачков.	150/3 5	200/40	4.97	5.54	4.7	6.2	35.83	41.54	211.23	292.84	
	Хлеб пшеничн ый/хлеб пшен с маслом сливочны м/сыром	40/5	45/5	3,25	3.6	5.79	6.03	21.81	24.22	154.2	167.6	
	Чай сладкий	150	200	-	-	-	-	8,0	10,0	30,32	37,9	
Итого за завтрак				8.22	9.14	10.49	12.23	65.64	75.76	395.75	457.94	
2-й Завтрак	Сок/н-к из шиповник а	80	80	0,4	0,4	-	-	8,0	8,0	36,0	36,0	
Обед	Суп картоф,с курой /тушонко й	150	200	3,68	4,08	1.821	1.90 4	17.77	20.9	111.78	126.4	
	Гуляш из куры с рисом	160	200	14.60 7	16.99 5	11.71 5	13.90 4	36.578	42.292	324.002	379.688	
	Компот из сухофрук тов	150	200	0,21	0,24	-	-	12.34	14.96	50.2	80.8	
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,2	13,6	54,3	72,4	
Итого за обед				20.47 7	23.95 5	13.89 6	16.28 8	76.888	91.752	540.282	659.288	
Полдник	Гренка	50	60	4.06	4.69	3.14	3.7	31.15	34.28	185.7	204.9	
	Какао с молоком	150	200	2,48	4,48	2,71	2,71	11,86	13,86	81,9	89,9	
Итого за полдник				6.54	9.17	5.85	6.41	43.01	48.14	267.6	294.8	
Итого за день				35.63 7	42.66 5	30.23 6	34.92 8	193.53 8	223.65 2	1239.63 2	1448.02 8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность калл	№ре цепт уры	
				Б		ж		У				
12,5 часовое пребывание												
Понедельник		ясли	сад	ясли	сад	ясл	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Икра кабач.Отв. макароны с м.слив	150/35	200/40	4.97	5.54	4.7	6.2	35.83	41.54	211.23	292.84	
	Хлеб пшен./с м.слив./сыром	40/5	45/5	3.25	3.6	5.79	6.03	21.81	24.22	154.2	167.6	
	Чай слад.	150	200	-	-	-	-	8.0	10.0	30.32	37.9	
Итого за завтрак				8.22	9.14	10.49	12.23	65.64	75.76	395.75	457.94	
2-й завтрак	Сок/н-к из шиповник	80	80	0.4	0.4	-	-	8.0	8.0	36.0	36.0	
Обед	Суп картоф.с курой/тушенкой	150	200	3.68	4.08	1.821	1.904	17.77	20.9	111.78	126.4	
	Гуляш из кури с рисом	60/100	70/130	14.607	16.995	11.715	13.904	36.578	42.292	324.002	379.688	
	Компот из с/фр	150	200	0.21	0.24	-	-	12.34	14.96	50.2	80.8	
	Хлеб ржан.	30	40	1.98	2.64	0.36	0.48	10.2	13.6	54.3	72.4	
Итого за обед				20.477	23.955	13.896	16.288	76.888	91.752	540.282	659.288	
Полдник	Гренка	50	60	4.06	4.69	3.14	3.7	31.15	34.28	185.7	204.9	
	Какао с молоком	150	200	2.48	4.48	2.71	2.71	11.86	13.86	81.9	89.9	
	Горох.пюре с м.сл	100	-	6.92	-	1.93	-	17.338	-	110.14	-	
Итого за полдник				13.46	9.17	7.78	6.41	60.348	48.14	377.74	294.8	
Итого за день				42.557	42.665	32.166	34.928	210.876	223.652	1349.772	1448.028	