

Приём пищи		Наимено вание блюда	Вес блюда	Пищевые вещества						Энергетическая ценность ккал	№ реце птур ы	
				Б		Ж		У				
10, 5 часовое пребывание												
Четверг		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Омлет с маслом слив./зеле н.горошк ом	130/35 (140)	140/45 (160)	4.187	4.51	4.8	5.52	7.34	8.0	88.17	98.63	
	Хлеб пшеничн ый с м. слив./сыр	40/5	45/5	3.25	3.6	5.79	6.03	21.81	24.22	154.2	167.6	
	Кофейны й напиток	150	200	2,3	2,33	2,562	2,563	12,62	15,05	82,1	91,95	
Итого за завтрак				9.74	10.44	13.15 2	14.11 3	41.77	47.27	324.47	358.18	
2-й Завтрак	Сок /Н-к из шипов.	80	80	0,4	0,4	-	-	8,0	8,0	33,92	33,92	
Обед	Лапша с курой	150	200	3,43	4.8	1.57	2.324	13.62	17.302	92.78	119.9	
	Суфле курин./ов ар.кура с тушёной капустой	60/100	70/130	17.46	19.73	14.03	16.5	20.58	23.123	293.94	340.232	
	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				23.08	27.41	19.96	23.30 4	55.74	65.292	409.04	591.792	
Полдник	Ватрушка с повидлом /пирожок с повидлом	60	70	5.442	5.986	1.742	1.798	50.34	57.93	253.63	291.69	
	Чай слад./мол оком	150	200	-	-	-	-	8,0	10,0	32,0	40,0	
Итого за полдник				5.442	5.986	1.742	1.748	58.34	67.93	285.63	331.69	
Итого за день				38.66 2	44.24	37.85 3	43.2	160.85 3	184.55	1136.14	1317.29	

Приём пищи	Наимено вание блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность ккал	№ реце птур ы	
				Б		Ж		У				
12,5 часовое пребывание												
Четверг		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Омлет с м.слив./зе лен.горош ком	130/35	140/45	4.187	4.51	4.8	5.52	7.34	8.0	88.17	98.63	
	Хлеб пшен. с м.слив./с ыром	40/5	45/5	3.25	3.6	5.79	6.03	21.81	24.22	154.2	167.6	
	Кофейны й напиток	150	200	2,3	2,33	2,562	2,563	12,62	15,05	82,1	91,45	
Итого за завтрак				9.74	10.44	13.15 2	14.11 3	41.77	47.27	324.47	358.18	
2-й Завтрак	Сок/н-к из шиповник	80	80	0,4	0,4	-	-	8,0	8,0	36,0	36,0	
Обед	Лапша с курой	150	200	3.43	4.8	1.57	2.324	13.62	17.302	92.78	119.9	
	Суфле курин с тушёной капустой	60/100	70/130	17,46	19,73	14.03	16.5	20.58	20,123	293.94	340.23	
	Компот из сухофр	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				23.08	27.41	19.96	23.30 4	55.74	65.292	409.04	591.792	
Полдник	Ватрушка с повидлом /пирожок с повидлом	60	70	5.442	5.986	1.742	1.798	50.34	57.93	253.63	291.69	
	Чай слад/моло ком	50	200	-	-	-	-	8,0	10,0	32,0	40,0	
	Икра кабачк./са лат из моркови	40	-	-	-	2.8	-	2.8	-	36.0	-	
Итого за полдник				5.442	5.986	4.542	1.748	61.14	67.93	321.63	331.69	
Итого за день				38.66 2	44.24	40.65 3	43.2	163.65 3	184.55	1172.14	1317.29	