

Приём пищи	Наимено вание блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность ккал	№ реце птур ы	
				Б	Ж	У						
Понедельник 10,5 часовое пребывание												
День 6		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Отварная греча с маслом сливочным и икрой кабачковой	150/40	200/45	5,69	6,6	5.42	7.0	37.43	42.6	211.04	246.86	
	Хлеб пшеничный с маслом слив./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	32,0	40,0	
Итого за завтрак				8.94	10.2	11.21	13.03	67.24	76.82	397.24	454.46	
2-й Завтрак	Сок/н-к из шиповника	80	80	0,4	0,4	-		8,0	8,0	36,0	36,0	
Обед	Суп крестьянский курой/тушонкой	150	200	3.66	4.3	1.831	1.924	16.91	21.402	107.8	129.084	
	Гуляш из кури с макаронами	60/100	70/130	16.21	18.495	11.72	13.904	36.38	42.94	336.992	402.1	
	Компот из сухофруктов	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				22.06	25.68	13.911	16.31	78.83	92.902	549.292	684.384	
Полдник	Хлеб пшен.с повидлом	30/15	35/20	3.2	3.55	2.16	2.4	30.89	36.35	157.7	183.3	
	Какао с молоком	150	200	2,48	2,48	2,71	2,71	11,77	13,77	81,9	89,9	
Итого за полдник				5.68	6.03	4.87	5.11	42.66	50.12	239.6	273.2	
Итого за день				37.08	42.29	29.991	34.45	196.73	227.842	1222.132	1448.044	

Приём пищи	Наимено вание блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность ккал	№ реце птур ы		
				Б		Ж		У					
Понедельник 12,5 часовое пребывание													
День 6		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак	Икра кабач.Отв греча /молоч.с маслом сл.	150/4 0	200/50	5,69	6,6	5,42	7,0	37,43	42,6	211,04	246,86		
	Хлеб пшеничны й с маслом слив./сыро м	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	32,0	40,0		
Итого за завтрак				8.94	10.2	11,21	13,03	67,24	76,82	397,24	454,46		
2-й Завтрак	Сок/н-к из шиповника	80	80	0,4	0,4	-	-	8,0	8,0	36,0	36,0		
Обед	Суп крестьянск ий курой/на кур.б-не	150	200	3,66	4,3	1,831	1,924	16,91	21,402	107,8	129,084		
	Гуляш из куры с макаронам и	60/100	70/130	16.21	18.49 5	11.72	13.90 4	36.38	42.94	336.992	402.1		
	Компот из сухофрукт ов	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				22.06	25.68	13.91 1	16.31	78.83	92.902	549.292	684.384		
Полдник	Хлеб пшен.с повидлом	30/15	35/20	3.2	3.55	2.16	2.4	30.89	36.35	157.7	183.3		
	Какао с молоко	150	200	2.48	2.48	2.71	2.71	11.77	13.77	81.9	89.9		
	Картофель туш.с м/сл	100	-	2.945	-	4,057	-	22.642	-	138.245	-		
Итого за полдник				8.625	6.03	8.927	5.11	65.302	50.12	377.845	273.2		
Итого за день				40.03	42.29	34.05	34.45	219.37 2	227.84 2	1360.38	1448.04 4		