

Приём пищи	Наимено вание блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность ккал	№ реце птур ы		
				Б		Ж		У					
Пятница 10,5 часовое пребывание													
День 10		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак	Салат овощной.К аша ячневая молоч. С м.слив.	150/4 0	200/50	5.58	6.23	4.4	5.22	31.52	38.72	177.61	230.4		
	Хлеб пшеничны й с маслом сливочным /сыром	40/5	45/5	3,25	3.6	5.79	6.03	21.81	24.22	154.2	167.6		
	Чай слад./моло ком/какао с молоком	150	200	-	-	-	-	8,0	10,0	32,0	40,0		
Итого за завтрак				8.83	9.83	10.19	11.25	61.33	72.94	373.81	438.0		
2-й Завтрак	Сок/н-к из шиповника	80	80	0,4	0,4	-	-	8,0	8,0	36,0	36,0		
Обед	Суп карт.с крупой/ку рой/на кур.б-не	150	200	3.58	4.17	1.774	1.88	16.34	20.5	107.5	128.58		
	Ленив.голу бцы с курой/подл ивой	160	200	12.86	14.83 .	10.05 1	12.19 9	9.06	14.062	204.734	244.89		
	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				18.63	21.88	12.19	14.56	49.92	63.433	415.6	505.13		
Полдни к	кондитерка	30	40	2.1	2,8	3,9	5.2	20.1	26.8	123,6	164,8		
	Кисель	150	200	-	-	-	-	18.8	23.4	75.2	93.6		
	Фрукты	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	8,9	8,9	40,3	40,3		
Итого за полдник				2.5	3.2	4.3	5.6	47.8	59.1	239.1	298.7		
Итого за день				30.36	35.31	26.68	31.41	167.07	203.46 2	1064.51	1277.83		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетич.ценность калл	№ рецепта	
				Б	Ж	У						
Пятница 12 часовое пребывание												
День 10		Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	
Завтрак	Салат овощной.Каша ячневая молоч.с м.сл	150/40	200/50	5.58	6.23	4.4	5.22	31.52	38.72	177.61	230.4	
	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./с молоком/какао с молоком	150	200	-	-	-	-	8.0	10.0	32.0	40.0	
Итог за завтрак				8.83	9.83	10.19	11.25	61.33	72.94	373.81	438.0	
2-й Завтрак	Сок/н-к из шиповника	80	80	0.4	0.4	-	-	8.0	8.0	36.0	36.0	
Обед	Суп карт.с крупой курой/на кур.б-не	150	200	3.58	4.17	1.774	1.88	16.34	20.5	107.5	128.58	
	Ленивые голубцы с курой/подливой	150	200	12.86	14.83	10.051	12.199	9.06	14.062	204.734	244.89	
	Компот из сухофруктов	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				18.63	21.88	12.19	14.56	49.92	63.433	415.6	505.13	
Полдник	Кондитерка	30	40	2.1	2.8	3.9	5.2	20.1	26.8	123.6	164.8	
	Кисель	150	200	-	-	-	-	18.8	23.4	75.2	93.6	
	Отв.греча/молоч. с м.слив	100	-	3.955	-	4.115	-	17.783	-	120.54		
	Фрукты	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	8.9	8.9	40.3	40.3	
Итого за полдник				6.455	3.2	8.415	5.6	46.783	35.7	284.44	205.1	
Итого за день				34.315	35.31	30.795	31.41	166.033	203.462	1109.85	1277.83	