

## 1 неделя вторник (2 день)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли	Вес блюда сад	Пищевые вещества на порцию						Энергетическа я ценность ясли	Энергетическа я ценность сад	№ рецептуры
				Белки ясли	Белки сад	Жиры ясли	Жиры сад	Углеводы ясли	Углевод ы сад			
Завтрак	Каша вязкая пшеничная	160,00	210,00	4,08	5,43	4,08	4,23	25,05	33,38	153,00	193,00	182
	Чай без сахара	180,00	200,00	0,15	0,18	0,07	0,09	8,30	9,90	2,52	2,80	410
	Хлеб пшеничный	40,00	50,00	2,64	3,35	0,36	0,45	15,40	19,34	39,80	39,80	147
<b>Итого за завтрак</b>		<b>380,00</b>	<b>460,00</b>	<b>6,87</b>	<b>8,96</b>	<b>4,51</b>	<b>4,77</b>	<b>48,75</b>	<b>62,62</b>	<b>195,32</b>	<b>364,60</b>	
Второй	Йогурт 2,5%	120,00	150,00	2,74	5,15	3,20	4,01	7,00	8,70	67,62	90,00	2
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>120,00</b>	<b>150,00</b>	<b>2,74</b>	<b>5,15</b>	<b>3,20</b>	<b>4,01</b>	<b>7,00</b>	<b>8,70</b>	<b>67,62</b>	<b>90,00</b>	
Обед	Салат из репчатого лука	40,00	60,00	0,32	0,48	2,48	3,72	3,11	4,58	36,80	55,20	11
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150,00	180,00	2,25	2,70	2,07	10,07	14,27	17,13	68,21	76,50	103
	Плов из курицы	150,00	180,00	8,90	10,67	12,00	16,65	25,08	53,34	233,02	281,00	321
	Компот из сушеных фруктов	150,00	180,00	0,10	0,12	0,00	0,00	11,06	13,28	77,60	90,54	431
	Хлеб пшеничный	30,00	30,00	5,61	5,61	0,27	0,27	11,60	11,60	84,90	84,90	147
	Хлеб ржаной	30,00	45,00	1,08	1,62	0,26	0,40	12,48	13,64	44,54	66,82	148
<b>Итого за обед</b>		<b>550,00</b>	<b>675,00</b>	<b>18,26</b>	<b>21,20</b>	<b>17,08</b>	<b>31,11</b>	<b>77,60</b>	<b>113,57</b>	<b>545,07</b>	<b>654,96</b>	
Уплотнённый полдник	Фрикадельки рыбные в молочном соусе	60,00	80,00	2,16	2,88	4,36	7,05	6,16	7,54	111,00	132,67	280
	Отварной картофель с маслом	120,00	150,00	1,28	1,60	3,00	5,40	16,58	18,32	123,42	164,30	136
	Кофейный напиток с молоком	150,00	180,00	1,56	2,80	2,00	1,20	9,60	12,70	70,00	84,00	414
	Хлеб пшеничный	15,00	30,00	0,75	1,00	0,13	0,17	5,80	7,73	39,80	79,60	147
	Яблоко свежее	95,00	100,00	0,38	0,40	0,38	0,40	11,68	9,80	30,60	32,17	386
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>440,00</b>	<b>540,00</b>	<b>6,13</b>	<b>8,68</b>	<b>9,87</b>	<b>14,22</b>	<b>49,82</b>	<b>56,09</b>	<b>374,82</b>	<b>492,74</b>	
<b>Итого за день !</b>		<b>1490,00</b>	<b>1825,00</b>	<b>34,00</b>	<b>43,99</b>	<b>34,66</b>	<b>54,11</b>	<b>158,47</b>	<b>240,98</b>	<b>1182,83</b>	<b>1602,30</b>	



С. В. Рысина