***ЯСЛИ***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи****1 день** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **завтрак** | **Суп молочный с крупой (рис) 1/2** | **150** | 2,7 | 2,9 | 14,5 | 91,8 | 0 | **236** |
|  | **Масло сливочное** | **5** | 0.1 | 3.6 | 0.1 | 33.1 | - |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **20** | 1,6 | 0,2 | 8,4 | 40,6 | - |  |
|  | **Кофейный напиток****с молоком 1/2** | **150** | 2,2 | 1,9 | 8,53 | 60,5 | 0 | **1221** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего :** | **325** |  |  |  |  |  |  |
| **обед** | **Суп овощной** | **150** | 1.2 | 3 | 7,9 | 62 | 11,9 | **300** |
|  | **Сметана** | 7 | 7 | 0.2 | 1.1 | 0.3 | 11.2 | - |
|  | **Птица тушенная в соусе с овощами** | **180** | 12,5 | 14,1 | 28,3 | 284,1 | 22,6 | **909** |
|  | **Хлеб Российский** | **40** | 2,6 | 0.4 | 16 | 76 | - |  |
|  | **Компот из смеси сухофруктов** | **150** | **0,4** | **0,1** | **10,7** | **43** | **0** | **1113** |
|  | **Всего :** | **577** |  |  |  |  |  |  |
| **полдник** | **Молоко кипяченное** | **150** | 4,2 | 3,8 | 7,1 | 79,5 | - | **1226** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **20** | 1,6 | 0,2 | 8,4 | 40,6 | - |  |
|  | **Повидло** | **15** | 0.1 | - | 9,7 | 36,7 | 0.1 |  |
|  | **Всего :** | **185** |  |  |  |  |  |  |
| **ужин** | **Макароны, запечённые с** **яйцом** | **175** | 10,1 | 7,4 | 32,7 | 230,8 |  | **569** |
|  | **Икра кабачковая** | **60** | **1,2** | **5,4** | **5,2** | **73** | **4,2** |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **20** | 1,6 | 0,2 | 8,4 | 40,6 | - |  |
|  | **чай** | **150** | **0** | **0** | **6,1** | **22,6** | **0** | **1203** |
|  | **Всего :** | **485** |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за****1 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |

***ЯСЛИ***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи****2 день** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **завтрак** | **Каша молочная****Геркулес (жидкая) 1/2** | **150** | 4,8 | 6,7 | 20,7 | 158,9 | 0 | **548** |
|  | **Масло сливочное** | **5** | 0.1 | 3.6 | 0.1 | 33.1 | - |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **25** | 2 | 0,3 | 10,5 | 50,8 | - |  |
|  | **Кофейный напиток****с молоком 1/2** | **150** | **2,2** | **1,9** | **8,53** | **60,5** | **0** | **1221** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего :** | **330** |  |  |  |  |  |  |
| **обед** | **Щи из квашенной капусты с картофелем** | **150** | 1,2 | 3 | 6,4 | 56,3 | 19,3 | **187** |
|  | **Котлеты рубленые из птицы** | **70** | 11,2 | 8,5 | 11,4 | 164,4 | - | **667** |
|  | **Свекла тушёная** | **120** | 2,5 | 3,8 | 14,6 | 100 | 13,5 | **442** |
|  | **Хлеб российский** | **40** | 2,6 | 0.4 | 16 | 76 | - |  |
|  | **Компот из смеси сухофруктов** | **150** | **0,4** | **0,1** | **10,7** | **43** | **0** | **1113** |
|  | **Всего :** | **530** |  |  |  |  |  |  |
| **полдник** | **Кефир** | **150** | 4,2 | 4,8 | 6,2 | 89 | 1.0 | **1227** |
|  | **Печенье** | **14** | 1,4 | 0,7 | 5,6 | 52,6 | - |  |
|  | **Всего :** | **164** |  |  |  |  |  |  |
| **ужин** | **Шницель рыбный натуральный** | **80** | 12,3 | 4,8 | 7,3 | 120,3 | 1,4 | 511 |
|  | **Капуста тушенная** | **100** | 2.4 | 3 | 11.1 | 11.2 | 53.1 | 440 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **25** | 2 | 0,3 | 10,5 | 50,8 | - |  |
|  | **чай** | **150** | **0** | **0** | **6,1** | **22,6** | **0** | **1203** |
|  | **Всего :** | **380** |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за****2 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |

***ЯСЛИ***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи****3 день** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **завтрак** | **Омлет натуральный** | **80** | 8,2 |  | 10,1 | 1,5 | 129,7 | **588** |
|  | **Икра кабачковая** | **60**  | **1,2** | **5,4** | **5,2** | **73** | **4,2** |  |
|  | **Масло сливочное** | **5** | 0.1 | 3.6 | 0.1 | 33.1 | - |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **25** | 2 | 0,3 | 10,5 | 50,8 | - |  |
|  | **чай** | **150** | **0** | **0** | **6,1** | **22,6** | **0** | **1203** |
|  | **Всего :** | **320** |  |  |  |  |  |  |
| **обед** | **Суп картофельный с****макар. изделиями** | **150** | 1,7 | 2,1 | 14,4 | 80 | 7,7 | **307** |
|  | **Плов из птицы** | **30/180** | 11,9 | 10,2 | 27,3 | 242 | 3,7 | **893-2** |
|  | **Капуста квашенная** | **20** | 20 | 0.2 | - | 0.4 | 2.8 | 4 |
|  | **Хлеб Российский** | **40** | 2,6 | 0.4 | 16 | 76 | - |  |
|  | **Компот из смеси сухофруктов** | **150** | **0,4** | **0,1** | **10,7** | **43** | **0** | **1113** |
|  | **Всего :** | **540** |  |  |  |  |  |  |
| **полдник** | **Молоко кипяченное** | **150** | 4,2 | 3,8 | 7,1 | 79,5 | - | **1226** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **20** | 1,6 | 0,2 | 8,4 | 40,6 | - |  |
|  | **Повидло** | **15** | 0.1 | - | 9,7 | 36,7 | 0.1 |  |
|  | **Всего :** | **185** |  |  |  |  |  |  |
| **ужин** | **Вареники ленивые отварные** | **170** | **26** | **4,9** | **6,1** | **245,8** | **0** | **615/616** |
|  | **Соус сметанный** | **30** | 0,4 | 2,2 | 2 | 29,4 |  | **1044** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **20** | 1,6 | 0,2 | 8,4 | 40,6 | - |  |
|  | **Какао на цельном молоке** | **150** | **4,3** | **3,9** | **12,2** | **100,1** | **0** | **1221** |
|  | **Всего :** | **370** |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за****3 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |

***ЯСЛИ***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи****4 день** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |  |  |
| **завтрак** | **Каша молочная****пшеничная жидкая(1/2)** | **150** | 4,7 | 5,5 | 22 | 155,1 | 0 | **385** |
|  | **Масло сливочное** | **5** | 0.1 | 3.6 | 0.1 | 33.1 | - |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **30** | 2.4 | 0.4 | 12.6 | 60.9 | - |  |
|  | **Кофейный напиток****с молоком 1/2** | **150** | **2,2** | **1,9** | **8,53** | **60,5** | **0** | **1221** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего :** | **335** |  |  |  |  |  |  |
| **обед** | **Борщ Украинский** | **150** | 1,5 | 2 | 10,9 | 65,8 | 14,4 | **278** |
|  | **Котлета** | **60** | 14.3 | 11.2 | 13.3 | 208.7 | 0.6 |  |
|  | **Каша гречневая рассыпчатая** | **100** | 6 | 2,7 | 32,6 | 171,1 |  | **378** |
|  | **Соус красный основной** | **20** | **0.2** | **0.3** | **1.5** | **9.5** | **1** | **1011** |
|  | **Хлеб российский** | **40** | 2,6 | 0.4 | 16 | 76 | - |  |
|  | **Компот из смеси сухофруктов** | **150** | **0,4** | **0,1** | **10,7** | **43** | **0** | **1113** |
|  | **Всего :** | **565** |  |  |  |  |  |  |
| **полдник** | **Кефир** | **150** | 4,2 | 4,8 | 6,2 | 89 | 1.0 | **1227** |
|  | **Печенье** | **14** | 1,4 | 0,7 | 5,6 | 52,6 | - |  |
|  | **Всего :** | **164** |  |  |  |  |  |  |
| **ужин** | **Рыба тушенная в томате с овощами** | **60/120** | 12,9 | 6,8 | 4,8 | 131,7 | 7,5 | 486 |
|  | **Пюре картофельное** | **100** | **2.3** | **2.9** | **17** | **99.6** | **12,0** | **429** |
|  |  **Яйцо отварное**  | **40** | 5,1  | 4,6  | 0,3 | 62,8 | - | 424 |
|  | **Огурец(помидор) солёный** | **20** | 20 | 0.6 | - | 0.3 | 3.8 | - |
|  | **Хлеб пшеничный** | **30** | 2.4 | 0.4 | 12.6 | 60.9 | - |  |
|  | **чай** | **150** | **0** | **0** | **6,1** | **22,6** | **0** | **1203** |
|  | **Всего :** | **460** |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за****4 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |

***ЯСЛИ***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи****5\_день** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **завтрак** | **Каша молочная рисовая жидкая 1/2** | **150** | **3,6** | **5,6** | **23,1** | **152,5** | **0** | **548** |
|  | **Масло сливочное** | **5** | 0.1 | 3.6 | 0.1 | 33.1 | - |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **20** | 1,6 | 0,2 | 8,4 | 40,6 | - |  |
|  | **чай** | **150** | **0** | **0** | **6,1** | **22,6** | **0** | **1203** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего :** | **325** |  |  |  |  |  |  |
| **обед** | **Суп с клёцками** | **39/150** | **2,4** | **3,4** | **15,8** | **100,6** | **5,4** | **213** |
|  | **Шницель** | **60** | **14.3** | **11.2** | **13.3** | **208.7** | **0.6** |  |
|  | **Пюре картофельное** | **100** | **2.3** | **2.9** | **17** | **99.6** | **12,0** | **429** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **20** | 1,6 | 0,2 | 8,4 | 40,6 | - |  |
|  | **Хлеб российский** | **40** | 2,6 | 0.4 | 16 | 76 | - |  |
|  | **Компот из смеси сухофруктов** | **150** | **0,4** | **0,1** | **10,7** | **43** | **0** | **1113** |
|  | **Всего :** | **560** |  |  |  |  |  |  |
| **полдник** | **Кефир** | **150** | 4,2 | 4,8 | 6,2 | 89 | 1.0 | **1227** |
|  | **Печенье** | **14** | 1,4 | 0,7 | 5,6 | 52,6 | - |  |
|  | **Всего :** | **164** |  |  |  |  |  |  |
| **ужин** | **Запеканка из творога с морковью** | **150** | 16,5 | 8,1 | 23,3 | 226 | 1,7 | **238** |
|  | **Соус сметанный** | **20** | **0,3** | **1,5** | **1,3** | **19,5** | **-** | **1044** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **20** | 1,6 | 0,2 | 8,4 | 40,6 | - |  |
|  | **Какао с молоком (1/2)** | **150** | **2,2** | **2** | **8,6** | **60,4** | **0** | **1221** |
|  | **Всего :** | **340** |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за 5\_ день** |  |  |  |  |  |  |  |  |

***ЯСЛИ***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи****6\_ день** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **завтрак** | **Суп молочный****с макаронами** | **150** | 5,4 | 5,3 | 21,1 | 151,2 | - | **548** |
|  | **Масло сливочное** | **5** | 0.1 | 3.6 | 0.1 | 33.1 | - |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **20** | 1,6 | 0,2 | 8,4 | 40,6 | - |  |
|  | **Кофейный напиток****с молоком 1/2** | **150** | **2,2** | **1,9** | **8,53** | **60,5** | **0** | **1221** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего :** | **325** |  |  |  |  |  |  |
| **обед** | **Щи из свежей капусты с картофелем** | **150** | 1,2 | 3 | 6,4 | 56,3 | 19,3 | **187** |
|  | **Плов из птицы** | **30/180** | 11,9 | 10,2 | 27,3 | 242 | 3,7 | **893-2** |
|  | **Капуста квашенная** | **20** | 20 | 0.2 | - | 0.4 | 2.8 | 4 |
|  | **Хлеб Российский** | **40** | 2,6 | 0.4 | 16 | 76 | - |  |
|  | **Компот из смеси сухофруктов** | **150** | **0,4** | **0,1** | **10,7** | **43** | **0** | **1113** |
|  | **Всего :** | **540** |  |  |  |  |  |  |
| **полдник** | **Молоко кипяченное** | **150** | 4,2 | 3,8 | 7,1 | 79,5 | - | **1226** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **20** | 1,6 | 0,2 | 8,4 | 40,6 | - |  |
|  | **Повидло** | **15** | 0.1 | - | 9,7 | 36,7 | 0.1 |  |
|  | **Всего :** | **185** |  |  |  |  |  |  |
| **ужин** | **Картофель, запечённый с яйцом** | **170** | 8,2 | 8,3 | 43,1 | 269,8 | 33,2 | **347** |
|  | **Икра кабачковая** | **60**  | **1,2** | **5,4** | **5,2** | **73** | **4,2** |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **20** | 1,6 | 0,2 | 8,4 | 40,6 | - |  |
|  | **чай** | **150** | **0** | **0** | **6,1** | **22,6** | **0** | **1203** |
|  | **Всего :** | **400** |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за 6\_ день** |  |  |  |  |  |  |  |  |

***ЯСЛИ***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи****7\_день** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **завтрак** | **Каша молочная пшенная жидкая 1/2** | **150** | **6,8** | **7,4** | **25,6** | **194,8** | **0** | **548** |
|  | **Масло сливочное** | **5** | 0.1 | 3.6 | 0.1 | 33.1 | - |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **25** | 2 | 0,3 | 10,5 | 50,8 | - |  |
|  | **Кофейный напиток****с молоком 1/2** | **150** | **2,2** | **1,9** | **8,53** | **60,5** | **0** | **1221** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего :** | **330** |  |  |  |  |  |  |
| **обед** | **Рассольник ленинградский** | **150** | 1,3 | 1,1 | 12,2 | 61,6 | 7,7 |  |
|  | **Котлеты рубленые из птицы** | **70** | 11,2 | 8,5 | 11,4 | 164,4 | - | **667** |
|  | **Свекла тушёная** | **120** | 2,5 | 3,8 | 14,6 | 100 | 13,5 | **442** |
|  | **Горошек консервированный** | **25** | 0,8 | 0.1 | 1,6 | 5 | - |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб Российский** | **40** | 2,6 | 0.4 | 16 | 76 | - |  |
|  | **Компот из смеси сухофруктов** | **150** | **0,4** | **0,1** | **10,7** | **43** | **0** | **1113** |
|  | **Всего :** | **565** |  |  |  |  |  |  |
| **полдник** | **Кефир** | **150** | 4,2 | 4,8 | 6,2 | 89 | 1.0 | **1227** |
|  | **Печенье** | **14** | 1,4 | 0,7 | 5,6 | 52,6 | - |  |
|  | **Всего :** | **164** |  |  |  |  |  |  |
| **ужин** | **Рыба тушенная в томате с овощами** | **60/120** | 12,9 | 6,8 | 4,8 | 131,7 | 7,5 | 486 |
|  | **Пюре картофельное** | **100** | **2.3** | **2.9** | **17** | **99.6** | **12,0** | **429** |
|  |  **Яйцо отварное**  | **40** | 5,1  | 4,6  | 0,3 | 62,8 | - | 424 |
|  | **Огурец(помидор) солёный** | **20** | 20 | 0.6 | - | 0.3 | 3.8 | - |
|  | **Хлеб пшеничный** | **20** | 1,6 | 0,2 | 8,4 | 40,6 | - |  |
|  | **чай** | **150** | **0** | **0** | **6,1** | **22,6** | **0** | **1203** |
|  | **Всего :** | **450** |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за 7\_ день** |  |  |  |  |  |  |  |  |

***ЯСЛИ***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи****8\_день** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **завтрак** | **Омлет натуральный** | **80** | 8,2 |  | 10,1 | 1,5 | 129,7 | **588** |
|  | **Икра кабачковая** | **60**  | **1,2** | **5,4** | **5,2** | **73** | **4,2** |  |
|  | **Масло сливочное** | **5** | 0.1 | 3.6 | 0.1 | 33.1 | - |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **30** | 2.4 | 0.4 | 12.6 | 60.9 | - |  |
|  | **чай** | **150** | **0** | **0** | **6,1** | **22,6** | **0** | **1203** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего :** | **325** |  |  |  |  |  |  |
| **обед** | **Суп картофельный с мясными фрикадельками** | **25/150** | **7,3** | **6,9** | **13,4** | **138,4** | **2** | 304 |
|  | **Рагу из птицы** | **41/180** | 13,4 | 10,3 | 23,9 | 231,6 | 18,4 | 642 |
|  | **Огурец(помидор) солёный** | 20 | 20 | 0.6 | - | 0.3 | 3.8 | - |
|  | **Хлеб российский** | **40** | 2,6 | 0.4 | 16 | 76 | - |  |
|  | **Компот из смеси сухофруктов** | **150** | **0,4** | **0,1** | **10,7** | **43** | **0** | **1113** |
|  | **Всего :** | **540** |  |  |  |  |  |  |
| **полдник** | **Молоко кипяченное** | **150** | 4,2 | 3,8 | 7,1 | 79,5 | - | **1226** |
|  | **Булочка** | **50** | 4,8 | 5,2 | 32,8 | 188,7 | - | **1312** |
|  | **Всего :** | **200** |  |  |  |  |  |  |
| **ужин** | **Каша молочная(1/2)****пшеничная жидкая** | **150** | **4,7** | **5,5** | **22** | **155,1** | **0** | **385** |
|  | **Кофейный напиток****с молоком 1/2** | **150** | **2,2** | **1,9** | **8,53** | **60,5** | **0** | **1221** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **30** | 2.4 | 0.4 | 12.6 | 60.9 | - |  |
|  | **Всего :** | **330** |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за****8\_ день** |  |  |  |  |  |  |  |  |

***ЯСЛИ***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи****9 день** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **завтрак** | **Суп молочный с крупой (гречка) 1/2** | **150** | **3,6** | **3,7** | **15,7** | **107,5** | **0** | **548** |
|  | **Масло сливочное** | **5** | 0.1 | 3.6 | 0.1 | 33.1 | - |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **25** | 2 | 0,3 | 10,5 | 50,8 | - |  |
|  | **Кофейный напиток****с молоком 1/2** | **150** | **2,2** | **1,9** | **8,53** | **60,5** | **0** | **1221** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего :** | **330** |  |  |  |  |  |  |
| **обед** | **Борщ с капустой и картофелем** | **150** | 1.2 | 3 | 9 | 66,4 | 13,1 | **82** |
|  | **Сметана** | **7** | 7 | 0,2 | 1,1 | 0,3 | 11,2 | **-** |
|  | **Котлета** | **60** | 14.3 | 11.2 | 13.3 | 208.7 | 0.6 |  |
|  | **Макароны отварные** | **100** | 3,6 | 1,5 | 26,3 | 129,4 |  | **566** |
|  | **Огурец(помидор) солёный** | 20 | 20 | 0.6 | - | 0.3 | 3.8 | - |
|  | **Хлеб Российский** | **40** | 2,6 | 0.4 | 16 | 76 | - |  |
|  | **Компот из смеси сухофруктов** | **150** | **0,4** | **0,1** | **10,7** | **43** | **0** | **1113** |
|  | **Всего :** | **552** |  |  |  |  |  |  |
| **полдник** | **Кефир** | **150** | 4,2 | 4,8 | 6,2 | 89 | 1.0 | **1227** |
|  | **Печенье** | **14** | 1,4 | 0,7 | 5,6 | 52,6 | - |  |
|  | **Всего :** | **164** |  |  |  |  |  |  |
| **ужин** | **Шницель рыбный натуральный** | **80** | **12.3** | **4.8** | **7.3** | **120.3** | **1.4** | 511 |
|  | **Капуста тушенная** | **100** | 2.4 | 3 | 11.1 | 11.2 | 53.1 | 440 |
|  |  **Яйцо отварное**  | **40** | 5,1  | 4,6  | 0,3 | 62,8 | - | 424 |
|  | **Хлеб пшеничный** | **25** | 2 | 0,3 | 10,5 | 50,8 | - |  |
|  | **чай** | **150** | **0** | **0** | **6,1** | **22,6** | **0** | **1203** |
|  | **Всего :** | **385** |  |  |  |  |  |  |
| **Итого****9 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

***ЯСЛИ***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи****10\_ день** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность****(ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |  |  |
| **завтрак** | **Каша молочная****манная жидкая1/2** | **150** | **4,7** | **5** | **24,5** | **156,3** | **0** | **548** |
|  | **Масло сливочное** | **5** | 0.1 | 3.6 | 0.1 | 33.1 | - |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **20** | 1,6 | 0,2 | 8,4 | 40,6 | - |  |
|  | **Чай** | **150** | **0** | **0** | **6,1** | **22,6** | **0** | **1203** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего :** | **315** |  |  |  |  |  |  |
| **обед** | **Щи из квашенной капусты с картофелем** | **150** | 1,2 | 3 | 6,4 | 56,3 | 19,3 | **187** |
|  | **Запеканка картофельная с мясом** | **180** | **15** | **11,9** | **37,7** | **308,2** | **27,1** | 626 |
|  | **Соус красный** | **30** | **0.3** | **0.4** | **2.5** | **14.8** | **1.6** | - |
|  | **Хлеб Российский** | **40** | 2,6 | 0.4 | 16 | 76 | - |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **20** | 1,6 | 0,2 | 8,4 | 40,6 | - |  |
|  | **Компот из смеси сухофруктов** | **150** | **0,4** | **0,1** | **10,7** | **43** | **0** | **1113** |
|  | **Всего :** | **560** |  |  |  |  |  |  |
| **полдник** | **Кефир** | **150** | 4,2 | 4,8 | 6,2 | 89 | 1.0 | **1227** |
|  | **Печенье** | **14** | 1,4 | 0,7 | 5,6 | 52,6 | - |  |
|  | **Всего :** | **164** |  |  |  |  |  |  |
| **ужин** | **Пудинг из творога с рисом** | **150** | **23** | **5,9** | **24,9** | **241,4** | **0,6** | **236** |
|  | **Соус сметанный** | **20** | **0,3** | **1,5** | **1,3** | **19,5** | **-** | **1041** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **20** | 1,6 | 0,2 | 8,4 | 40,6 | - |  |
|  | **Какао с молоком (1/2)** | **150** | **2,2** | **2** | **8,6** | **60,4** | **0** | **1221** |
|  | **Всего :** | **340** |  |  |  |  |  |  |
| **Итого 10\_ день** |  |  |  |  |  |  |  |  |

***ЯСЛИ***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дни по меню****«Ясли****»** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **1 день** |  |  |  |  |  |
| **2 день** |  |  |  |  |  |
| **3 день** |  |  |  |  |  |
| **4 день** |  |  |  |  |  |
| **5 день** |  |  |  |  |  |
| **6 день** |  |  |  |  |  |
| **7 день** |  |  |  |  |  |
| **8 день** |  |  |  |  |  |
| **9 день** |  |  |  |  |  |
| **10 день** |  |  |  |  |  |
| **Итого за весь период** |  |  |  |  |  |
| **Среднее значение за период** |  |  |  |  |  |
| **Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности** |  |  |  |  |  |