

**1 неделя понедельник (1 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	Углеводы сад			
Завтрак	Макароны отварные с сыром	150,00	200,00	8,31	11,17	8,00	10,28	22,71	31,70	218,50	264,00	219
	Чай с сахаром	150,00	200,00	0,15	0,20	0,07	0,10	8,30	11,00	28,00	41,00	411
	Хлеб пшеничный	10,00	20,00	0,60	1,32	0,08	0,18	3,80	7,70	26,50	53,07	147
<b>Итого за завтрак</b>		<b>310,00</b>	<b>420,00</b>	<b>9,06</b>	<b>12,69</b>	<b>8,15</b>	<b>10,56</b>	<b>34,81</b>	<b>50,40</b>	<b>273,00</b>	<b>358,07</b>	
Второй	Ряженка 2,5%	120,00	150,00	4,00	5,01	3,00	3,75	5,11	6,39	71,87	91,00	401
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>120,00</b>	<b>150,00</b>	<b>4,00</b>	<b>5,01</b>	<b>3,00</b>	<b>3,75</b>	<b>5,11</b>	<b>6,39</b>	<b>71,87</b>	<b>91,00</b>	
Обед	Салат из белокочанной капусты	40,00	60,00	0,56	0,84	2,03	3,04	3,60	5,40	40,90	52,44	20
	Свекольник со сметаной	150,00	180,00	1,22	1,64	3,00	3,60	8,46	14,39	65,85	83,40	58
	Котлета рубленая из говядины	60,00	80,00	5,95	7,93	6,00	8,00	6,53	8,71	90,30	114,21	282
	Соус томатный	20,00	20,00	1,40	1,40	1,12	1,12	3,30	3,30	26,80	27,64	366
	Каша перловая	120,00	150,00	2,68	3,36	2,80	3,51	17,20	21,51	77,61	128,90	220
	Компот из сушеных фруктов	150,00	180,00	0,10	0,12	0,00	0,00	11,06	13,28	70,54	90,54	431
	Хлеб ржаной	40,00	45,00	0,72	1,08	0,18	0,27	6,24	9,36	59,40	66,82	148
	Хлеб пшеничный	20,00	32,00	1,25	2,01	0,18	0,27	7,70	11,60	53,10	84,90	147
<b>Итого за обед</b>		<b>600,00</b>	<b>747,00</b>	<b>13,88</b>	<b>18,38</b>	<b>15,31</b>	<b>19,81</b>	<b>64,09</b>	<b>87,55</b>	<b>484,50</b>	<b>648,85</b>	
Уплотнённый полдник	Каша из пшена и риса молочная вязкая «Дружба»	150,00	180,00	4,74	5,68	7,63	16,25	19,75	23,99	159,09	207,30	275
	Хлеб пшеничный	25,00	25,00	1,67	1,67	0,18	0,22	7,70	9,60	66,33	66,33	147
	Сок фруктовый	150,00	180,00	0,30	0,36	0,00	0,00	24,45	29,34	85,92	123,00	418
	Яблоко свежее	95,00	100,00	0,38	0,40	0,38	0,40	11,68	12,30	30,60	44,00	386
	Булочка домашняя	40,00	40,00	2,83	2,83	5,00	5,00	21,60	21,60	143,20	143,20	452
<b>Итого за уплотненный полдник!</b>		<b>460,00</b>	<b>525,00</b>	<b>9,92</b>	<b>10,94</b>	<b>13,19</b>	<b>21,87</b>	<b>85,18</b>	<b>96,83</b>	<b>485,14</b>	<b>583,83</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1490,00</b>	<b>1842,00</b>	<b>36,86</b>	<b>47,02</b>	<b>39,65</b>	<b>55,99</b>	<b>189,19</b>	<b>241,17</b>	<b>1314,51</b>	<b>1681,75</b>	