

Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энерг.цен		С	№ рецептур
День 9		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
1-й Завтрак	Каша манная на молоке	200	250	4,8	6	4	5	30	37,5	175,2	219	8,5	416
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,7	3,0	2,3	2,6	12,6	14	82,3	91,4	1,1	395
	Сыр	10	12	2	2,5	2,7	3,2	0	0	32,3	38,8	0,1	7
	Бутерброд с маслом	36	48	1,77	2,6	4,1	6	12,3	18	93	136	0	1
Итого:		426	510	11,27	11,1	13,1	16,8	54,9	32	382,8	485,2	9,7	1
2-ой Завтрак													
	Яблоко	150	200	0,6	0,8	0,6	0,8	14,7	19,6	77,6	88,8	14	368
Итого:		150	200	0,6	0,8	0,6	0,8	14,7	19,6	77,6	88,8	14	
Обед													
	Селедка	30	40	3,7	5	1,5	2	0	0	28,5	38	4,4	
	Борщ на мк/б со сметаной	180	250	0,9	1,1	6,5	8,1	7,3	9,1	91,3	113,7	10	56
	Картофельная запеканка с мясом	150	180	10	12	12,5	15	15	18	208,3	250	0,28	291
	Компот из шиповника	150	180	0,4	0,5	0,1	0,2	14,2	17	59,4	71,4	0,4	376
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,5	0,6	16	20	78,8	98,6	0	
Итого:		550	700	17,64	21,9	21,1	25,9	52,5	64,1	466,3	571,7	15,08	
Полдник													
	Йогурт	150	180	1,7	2	4,1	5	7	8,5	72,4	87	0,5	401
	Булочка домашняя	50	60	4,1	5	5	6	28,3	34	175	210	0	469
Итого:		200	240	5,8	7	9,1	11	35,3	42,5	247,4	297	0,5	
Ужин													
	Солянка овощная	160	180	7	7,8	7,6	8,6	19,1	21,5	173	194,6	23	406
	Яйцо отварное 1/2	20	20	2,5	2,5	2,3	2,3	0,14	0,14	31,4	31,4	0	213
	Чай сладкий	180	200	0,05	0,06	0,01	0,02	9,9	11	39,8	44,2	1,5	392
	Хлеб пшеничн.	30	40	2,4	3,2	0,75	1	16,5	22	82,3	109,8	0	
Итого:		390	440	11,95	13,56	10,66	11,92	45,64	54,64	326,5	380	24,5	
ИТОГО за девятый день		1716	2090	47,26	54,36	54,56	66,42	203	212,84	1500,6	1822,7	63,78	