

Наименование блюда		Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ рецептуры
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1												
Каша геркулесовая молочная		150	200	4,95	6,6	2,55	3,4	25,2	33,6	144	192	81
Булка с сыром		35	0	1,8	0	1,26	0	14,65	0	76,73	0	52
Каша пшеничная с сахаром дитетическая		0	100	0	0,34	0	0	0	8,02	0	55,55	89
Булка с сыром		0	48	0	2,33	0	1,63	0	19	0	99,53	52
Чай		0	200	0	0,68	0	0,28	0	19	0	20	160
Итого за завтрак 1		335	548	7,26	9,95	4,02	5,31	54,1	79,62	235,73	367,08	
Завтрак 2												
Яблоко		96	114	0,38	0,38	0,38	0,38	9,32	9,32	47	47	252
Итого за завтрак 2		96	114	0,38	0,38	0,38	0,38	9,32	9,32	47	47	
Обед												
Борщ с мясом и сметаной		150	200	2,31	3,08	7,61	10,14	12,06	16,08	162	216	218
Суп овощной диетический		0	200	0	1	0	0,4	0	1,2	0	102,5	200
Лапшевник с мясом		115	0	22,92	0	13,7	0	54,18	0	443,74	0	29
Лапшевник с мясом		0	154	0	22,92	0	13,7	0	54,18	0	443,74	29
Помидор свежий		0	40	0	0,28	0	0	0	1,93	0	8,74	165
Компот из сухофруктов		150	200	0,45	0,6	0	0	23,7	31,6	97,5	130	144
Хлеб		35	45	2,31	3,3	0,42	0,6	11,69	16,7	60,9	87	254
Соль		2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	197
Итого за обед		486	841	28,27	31,18	21,73	24,84	103,56	121,69	772,88	987,98	
Полдник												
Кефир 2.5 % жирности		130	156	3,38	4,17	2,94	3,62	3,75	4,62	62,47	76,97	137
Булка		25	33	1,65	2,31	0,3	0,42	8,35	11,69	43,49	60,89	49
Итого за полдник		155	189	5,03	6,48	3,24	4,04	12,1	16,31	105,96	137,86	
Ужин 1												
Тестели рыбные в томатном соусе		86	102	15,04	15,04	3,31	3,31	4,3	4,3	89,45	89,45	2
Картофель отварной диетический		0	100	0	2	0	0,1	0	9,12	0	54,1	71
Салат из свеклы		0	94	0	0,31	0	1,91	0	3,62	0	33,65	167
Булка		0	32	0	2,31	0	0,42	0	11,69	0	60,89	49
Кофейный напиток		0	200	0	0	0	0	0	13,8	0	64	154
Итого за ужин 1		324	528	16,96	19,66	5,28	5,74	26,16	42,53	210,32	302,09	
Рекомендованный ужин 2												
Итого за рекомендованный ужин 2		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день		1396	2220	57,9	67,65	34,65	40,31	205,24	269,47	1371,9	1842	

Исполнитель: _____()