|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **№ рецептуры** |
| ясли | сад | Б | Ж | У |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша геркулесовая молочная | 180 | 200 | 6,88 | 8,215 | 24,217 | 198,96 | 272 |
| Чай  | 180 | 200 | 2,61 | 2,88 | 19,158 | 109,21 | 13 |
| Булка с маслом сливочным | 20/5 | 30/5 | 2,48 | 21,84 | 15,06 | 271,2 | 117,111 |
| **Второй завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок  | 80 | 104 | 0,26 | - | 13,245 | 51 | 531 |
| **Итого за завтрак**: | **485** | **535** | **20,105** | **28,225** | **57,766** | **566,7** |  |
| **ОБЕД:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Щи со свежей капустой на курином бульоне со сметаной | 180 | 200 | 7,155 | 5,125 | 17,155 | 143,62 | 147 |
| Шницель из мяса говядины и курицы  | 70 | 70 | 13,17 | 5,74 | 5,64 | 138,22 | 386 |
| Рис отварной | 110 | 110 | 5,07 | 3,495 | 24,882 | 51,16 | 243 |
| Компот из кураги | 150 | 200 | 0,09 | - | 15,285 | 59,2 | 528 |
| Хлеб ржаной | 20 | 59 | 5,2 | 1,2 | 16,0 | 100,0 | 115 |
| **Итого за обед:** | **560** | **670** | **30,895** | **15,56** | **79,502** | **495,2** |  |
| **ПОЛДНИК:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Какао с молоком | 150 | 180 | 0,06 | 0,025 | 15,709 | 59,7 | 4 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 32 | 1,62 | 0,2 | 9,76 | 48,4 | 117 |
| **Итого за полдник:** | **170** | **212** | **1,4** | **0,165** | **25,769** | **107,7** |  |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **1235** | **1445** | **52,4** | **43,95** | **163,037** | **1169,6** |  |