

Рацион: Ясли

День 10

Рацион: Сад

День: 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	№ рецептур	
			Б	Ж	У					Б	Ж	У			
Завтрак							Завтрак								
	Каша ячневая молочная	150	5	5	30	185		Каша ячневая молочная	180	7	6	36	222	99	
	Кофейный напиток с молоком.	170	3	3	12	85		Кофейный напиток с молоком.	180	3	3	13	90	514	
	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	79		Хлеб пшеничный	40	2	1	15	79	125	
	Масло сливочное.	5	1	4	1	37		Масло сливочное.	5	1	4	1	37	119	
								Итого за Завтрак		13	14	65	428		
Итого за Завтрак			16	18	58	454	Обед								
Обед	Свекольник.	150	1	3	6	56		Свекольник.	180	2	3	7	67	145	
	Котлеты или биточки рыбные.	60	9	1	3	61		Котлеты или Картофель отварной	80	12	2	5	82	356	
	Картофельное пюре.	60	2	4	8	82		Картофель отварной	90	2	3	10	86	54	
	Икра морковная	60	1	2	4	40		Икра морковная	60	1	2	4	40	1 005	
	Компот из смеси сухофруктов.	150	2	2	6	54		Компот из смеси	180	3	3	8	65	522	
	Хлеб ржаной.	40	3		13	70		Хлеб ржаной.	50	3	1	17	87	123	
Итого за Обед			18	12	40	363		Итого за Обед		23	14	51	427		
Полдник							Полдник								
	Сок	180			6	23		Сок	200			7	25	218	
	Хлеб пшеничный с повидлом	35	1	10	7	117		Хлеб пшеничный с	55	2	15	10	184	68	
Итого за Полдник			1	10	13	140	Итого за Полдник		2	15	17	209			
Ужин							Ужин								
	Яйца вареные.	40	5	5		63		Яйца вареные.	40	5	5		63	310	
	Суп молочный гречневый	200	5	6	19	149		Суп молочный гречневый	200	5	6	19	149	33,01	
	Чай с сахаром.	150			5	19		Чай с сахаром.	180			6	23	218	
	Хлеб пшеничный.	30	2		15	71		Хлеб пшеничный.	40	3		20	94	199	
Итого за Ужин			12	11	39	302	Итого за Ужин		56	62	68	329			
Итого за день			43	48	203	1459	Итого за день		51	54	266	1875			
Среднее значение за период			42,2	47,3	203,4	1424,4	Среднее значение за период		54,3	60,8	262,1	1897			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			15	16	69		период в % от калорийности		16	17	71				