

Рацион: Ясли		День 10				Рацион: Сад		День: 10						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ 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.	180	2	3	7	67	145
	Свекольник.	150	1	3	6	56		Котлеты или биточки рыбные.	80	12	2	5	82	356
	Котлеты или биточки рыбные.	60	9	1	3	61		Картофель отварной	90	2	3	10	86	54
	Картофельное пюре.	60	2	4	8	82		Икра морковная	60	1	2	4	40	1 005
	Икра морковная	60	1	2	4	40		Компот из смеси сухофруктов.	180	3	3	8	65	522
	Компот из смеси сухофруктов.	150	2	2	6	54		Хлеб ржаной.	50	3	1	17	87	123
	Хлеб ржаной.	40	3		13	70		Итого за Обед		23	14	51	427	
	Итого за Обед			18	12	40		363	Полдник					
Полдник							Сок	200				7	25	218
	Сок	180			6	23	Хлеб пшеничный с повидлом	55		2	15	10	184	68
	Хлеб пшеничный с повидлом	35	1	10	7	117	Итого за Полдник		2	15	17	209		
Итого за Полдник			1	10	13	140	Ужин							
Ужин								Яйца вареные.	40	5	5		63	310
	Яйца вареные.	40	5	5		63		Суп молочный гречневый	200	5	6	19	149	33,01
	Суп молочный гречневый	200	5	6	19	149		Чай с сахаром.	180			6	23	218
	Чай с сахаром.	150			5	19		Хлеб пшеничный.	40	3		20	94	199
	Хлеб пшеничный.	30	2		15	71		Итого за Ужин		56	62	68	329	
Итого за Ужин			12	11	39	302	Итого за день			51	54	266	1875	
Итого за день			43	48	203	1459	Среднее значение за период			54,3	60,8	262,1	1897	
Среднее значение за период			42,2	47,3	203,4	1424,4	период в % от калорийности			16	17	71		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			15	16	69									