

МАДОУ "ЦРП- д/с№89"

### Десятидневное меню

Рацион: Ясли Весна- Лето

День: понедельник

Неделя: 1

Рацион: Сад Весна- Лето

День: понедельник

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У					Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							<b>Завтрак</b>							
	Каша пшенная молочная жидкая.	150	6	7	27	200		Каша пшенная молочная жидкая.	180	7	9	32	240	282
	Кофейный напиток с молоком.	170	3	3	12	85		Кофейный напиток с молоком.	180	3	3	13	90	514
	Хлеб пшеничный.	25	2		12	59		Батон	30	1	3	16	99	104
	Масло сливочное.	5		4		37		Масло сливочное.	5		4		37	119
<b>Итого за Завтрак</b>			11	14	51	381	<b>Итого за Завтрак</b>			11	19	61	466	
<b>Обед</b>							<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с бобовыми.	150	1	3	6	60		Суп картофельный с бобовыми.	180	2	3	7	72	158
	Тефтели мясные в томатном соусе	60	8	7	5	112		Тефтели мясные в томатном соусе	80	10	9	7	149	399
	Соус томатный с овощами.	40	1	2	3	30		Соус томатный с овощами.	50	1	2	4	37	466
	Макаронные изделия отварные.	60	3	3	16	104		Макаронные изделия отварные.	100	4	5	27	174	432
	Компот из смеси сухофруктов.	150			21	84		Компот из смеси сухофруктов.	180	1		25	101	522
	Хлеб ржаной.	30	2		10	52		Хлеб ржаной.	50	3	1	17	87	123
<b>Итого за Обед</b>			15	15	61	442	<b>Итого за Обед</b>			21	20	87	620	
<b>Полдник</b>							<b>Полдник</b>							
	Молоко кипяченое.	150	4	5	8	90		Молоко кипяченое.	180	5	6	9	108	529
	Рогалик с повидлом	40	3	2	19	109		Рогалик с повидлом	60	4	4	29	163	119
<b>Итого за Полдник</b>			7	7	27	199	<b>Итого за Полдник</b>			9	10	38	271	
<b>Ужин</b>							<b>Ужин</b>							
	Банан	100	2		22	91		Рагу из овощей.	200	3	15	17	216	210
	Рагу из овощей.	180	3	13	15	194		Чай с сахаром.	180			14	54	505
	Чай с сахаром.	150			11	45		Банан	100	2		22	91	140,03
	Хлеб пшеничный.	30	2		15	71		Хлеб пшеничный.	40	3		20	94	199
<b>Итого за Ужин</b>			7	13	63	401	<b>Итого за Ужин</b>			8	15	73	455	
<b>Итого за день</b>			40	49	202	1423	<b>Итого за день</b>			49	64	259	1812	

Рацион: Ясли Весна- Лето

День: вторник  
Неделя: 1

Рацион: Сад Весна- Лето

День: вторник  
Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У					Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая.	150	4	6	22	159	Завтрак	Каша манная молочная жидкая.	180	5	7	27	190	182
	Какао с молоком.	150	3	3	10	75		Какао с молоком.	180	3	3	12	90	508
	Батон	30	1	3	16	99		Батон	30	1	3	16	99	104
	Масло сливочное.	5		4		37		Масло сливочное.	5		4		37	119
	Сыр поционный.	15	4	4		51		Сыр поционный.	20	5	5		68	1,04
<b>Итого за Завтрак</b>			12	20	48	421	<b>Итого за Завтрак</b>			14	22	55	484	
Обед	Огурец свежий	30			1	4	Обед	Огурец свежий	20			1	3	410
	Суп картофельный с мясным фрикадельками	150	1		1	8		Суп картофельный с мясным	180	1		1	10	41,02
	Курица в соусе с томатом.	80	8	7	3	84		Курица в соусе с	100	11	8	4	105	415
	Греча отварная	60	1	2	7	52		Греча отварная	100	2	3	12	86	184
	Компот из свежих плодов или ягод.	150			11	49		Компот из свежих плодов или ягод.	180			14	59	521
	Хлеб ржаной.	30	2		10	52		Хлеб ржаной.	50	3	1	17	87	123
<b>Итого за Обед</b>			12	9	33	249	<b>Итого за Обед</b>			17	12	49	350	
Полдник	Сок фруктовый.	100	1		10	46	Полдник	Сок фруктовый.	100	1		10	46	532
	Печенье сахарное.	20	2	2	15	83		Печенье сахарное.	20	2	2	15	83	604
<b>Итого за Полдник</b>			3	2	25	129	<b>Итого за Полдник</b>			3	2	25	129	
Ужин	Яблоко	100			5	23	Ужин	Яблоко	100			5	23	140
	Запеканка рисовая с творогом.	150	8	7	36	198		Запеканка рисовая с творогом.	180	10	9	43	238	326
	Молоко сгущенное.	15			1	5		Молоко сгущенное.	20			1	7	493
	Чай с сахаром.	150			11	45		Чай с сахаром.	180			14	54	505
<b>Итого за Ужин</b>			8	7	53	271	<b>Итого за Ужин</b>			10	9	63	322	
<b>Итого за день</b>			35	38	159	1370	<b>Итого за день</b>			44	45	192	1785	

Рацион: Ясли Весна- Лето

День: среда  
Неделя: 1

Рацион: Сад Весна- Лето

День: среда  
Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У					Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							<b>Завтрак</b>							
	Каша кукурузная	150	3	5	7	78		Каша кукурузная	180	3	6	8	94	165
	Кофейный напиток с молоком.	170	3	3	12	85		Кофейный напиток с молоком.	180	3	3	13	90	514
	Батон	30	1	3	16	99		Батон	30	1	3	16	99	104
	Масло сливочное.	5		4		37		Масло сливочное.	5		4		37	119
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>7</b>	<b>15</b>	<b>35</b>	<b>299</b>	<b>Итого за Завтрак</b>			<b>7</b>	<b>16</b>	<b>37</b>	<b>320</b>	
<b>Обед</b>							<b>Обед</b>							
	Суп с крупой на курином бульоне.	150	5	6	14	138		Суп с крупой на курином бульоне.	180	6	8	17	165	69
	Котлеты,биточки,шницеля.	60	8	7	6	118		Котлеты,биточки,шнице	80	10	9	8	157	391
	Капуста тушеная.	60	1	2	20	47		Капуста тушеная.	100	2	3	33	78	435
	Картофельное пюре.	60	3	5	12	124		Картофельное пюре.	100	4	9	20	206	441
	Компот из смеси сухофруктов.	150			21	84		Компот из смеси сухофруктов.	180	1		25	101	522
	Хлеб ржаной.	30	2		10	52		Хлеб ржаной.	50	3	1	17	87	123
<b>Итого за Обед</b>			<b>19</b>	<b>20</b>	<b>83</b>	<b>563</b>	<b>Итого за Обед</b>			<b>26</b>	<b>30</b>	<b>120</b>	<b>794</b>	
<b>Полдник</b>							<b>Полдник</b>							
	Молоко кипяченое.	150	4	5	8	90		Молоко кипяченое.	200	6	6	10	120	529
	Печенье сахарное.	30	2	3	22	125		Печенье сахарное.	70	5	7	52	292	604
<b>Итого за Полдник</b>			<b>6</b>	<b>8</b>	<b>30</b>	<b>215</b>	<b>Итого за Полдник</b>			<b>11</b>	<b>13</b>	<b>62</b>	<b>412</b>	
<b>Ужин</b>							<b>Ужин</b>							
	Салат из свеклы и моркови..	50	2	10	9	133		Салат из свеклы и	50	2	10	9	133	61
	Омлет натуральный.	120	15	23	4	289		Омлет натуральный.	120	15	23	4	289	311
	Чай с сахаром.	200			15	60		Чай с сахаром.	180			14	54	505
	Хлеб пшеничный.	30	2		15	71		Хлеб пшеничный.	40	3		20	94	199
<b>Итого за Ужин</b>			<b>19</b>	<b>33</b>	<b>43</b>	<b>553</b>	<b>Итого за Ужин</b>			<b>20</b>	<b>33</b>	<b>47</b>	<b>570</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>51</b>	<b>76</b>	<b>191</b>	<b>1530</b>	<b>Итого за день</b>			<b>64</b>	<b>92</b>	<b>266</b>	<b>1896</b>	

Рацион: Ясли Весна- Лето

День: четверг  
Неделя: 1

Рацион: Сад Весна- Лето

День: четверг  
Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У					Б	Ж	У		
Завтрак	Каша ячневая вязкая.	180	5	9	34	244	Завтрак	Каша ячневая вязкая.	180	5	9	34	244	270
	Какао с молоком.	170	3	3	11	85		Какао с молоком.	180	3	3	12	90	508
	Батон	30	1	3	16	99		Батон	30	1	3	16	99	104
	Масло сливочное.	5		4		37		Масло сливочное.	5		4		37	119
<b>Итого за Завтрак</b>			9	19	61	465	<b>Итого за Завтрак</b>			9	19	62	470	
Обед	Помидор свежий	100	1		3	14	Обед	Помидор свежий	30			1	4	410,01
	Борщ с капустой и картофелем.	150		1	1	11		Борщ с капустой и картофелем.	180		1	1	13	142
	Суфле из отварного мяса паровое.	120	25	23	2	316		Суфле из отварного мяса паровое.	180	37	35	3	474	397
	Соус томатный с овощами.	40	1	2	3	30		Соус томатный с	50	1	2	4	37	466
	Компот из свежих плодов или ягод.	150			11	49		Компот из свежих плодов или ягод.	180			14	59	521
	Хлеб ржаной.	40	3		13	70		Хлеб ржаной.	50	3	1	17	87	123
<b>Итого за Обед</b>			30	26	33	490	<b>Итого за Обед</b>			41	39	40	674	
Полдник	Сок фруктовый.	150	1		15	69	Полдник	Сок фруктовый.	180	1		18	83	532
	сушки	30	3	2	20	114		сушки	20	2	2	14	76	
<b>Итого за Полдник</b>			4	2	35	183	<b>Итого за Полдник</b>			3	2	32	159	
Ужин	Морковь отварная	50	1		5	24	Ужин	Морковь отварная	50	1		5	24	145
	Сырники из творога.	130	22	14	27	330		Сырники из творога.	140	24	15	29	356	330
	Молоко сгущенное.	10			1	3		Молоко сгущенное.	15			1	5	493
	Чай с сахаром.	170			13	51		Чай с сахаром.	200			15	60	505
<b>Итого за Ужин</b>			23	14	46	408	<b>Итого за Ужин</b>			25	15	50	445	
<b>Итого за день</b>			66	61	175	1546	<b>Итого за день</b>			78	75	184	1748	

Рацион: Ясли Весна- Лето

День: пятница  
Неделя: 1

Рацион: Сад Весна- Лето

День: пятница  
Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У					Б	Ж	У		
Завтрак	Каша "Дружба".	150	4	8	17	161	Завтрак	Каша "Дружба".	180	5	10	20	194	275
	Кофейный напиток с молоком.	170	3	3	12	85		Кофейный напиток с молоком.	180	3	3	13	90	514
	Батон	30	1	3	16	99		Батон	30	1	3	16	99	104
	Масло сливочное.	5		4		37		Масло сливочное.	5		4		37	119
	Сыр поционный.	15	4	4		51		Сыр поционный.	20	5	5		68	1,04
<b>Итого за Завтрак</b>			12	22	45	433	<b>Итого за Завтрак</b>			14	25	49	488	
Обед	Икра свекольная	30		1	2	17	Обед	Икра свекольная	30		1	2	17	
	Рассольник ленинградский.	150	1	3	8	73		Рассольник	180	2	4	9	88	148
	Котлеты или биточки рыбные.	80	12	2	5	82		Котлеты или биточки рыбные.	100	14	2	6	102	356
	Картофельное пюре.	80	3	7	16	165		Картофельное пюре.	110	5	10	22	227	441
	Компот из смеси сухофруктов.	150			21	84		Компот из смеси сухофруктов.	180	1		25	101	522
	Хлеб ржаной.	40	3		13	70		Хлеб ржаной.	50	3	1	17	87	123
<b>Итого за Обед</b>			19	13	65	491	<b>Итого за Обед</b>			25	18	81	622	
Полдник	Иогурт.	150	8	7	12	142	Полдник	Иогурт.	180	10	8	15	170	530
	Песочное печенье	40	3	4	25	151		Песочное печенье	60	4	7	38	227	279
<b>Итого за Полдник</b>			11	11	37	293	<b>Итого за Полдник</b>			14	15	53	397	
Ужин	Яйца вареные.	40	5	5		63	Ужин	Яйца вареные.	40	5	5		63	310
	Суп молочный с макаронными изделиями.	180	5	5	16	129		Суп молочный с макаронными	200	6	5	17	143	180
	Чай с сахаром.	150			11	45		Чай с сахаром.	180			14	54	505
	Хлеб пшеничный.	30	2		15	71		Хлеб пшеничный.	40	3		20	94	199
<b>Итого за Ужин</b>			12	10	42	308	<b>Итого за Ужин</b>			14	10	51	354	
<b>Итого за день</b>			54	56	189	1525	<b>Итого за день</b>			67	68	234	1861	

Рацион: Ясли Весна- Лето

День: понедельник  
Неделя: 2

Рацион: Сад Весна- Лето

День: понедельник  
Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У					Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							<b>Завтрак</b>							
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	3	4	11	94		Каша пшеничная молочная жидкая	180	3	5	13	113	48
	Кофейный напиток с молоком.	170	3	3	12	85		Кофейный напиток с молоком.	180	3	3	13	90	514
	Батон	30	1	3	16	99		Батон	30	1	3	16	99	104
	Масло сливочное.	5		4		37		Масло сливочное.	5		4		37	119
<b>Итого за Завтрак</b>			7	14	39	315	<b>Итого за Завтрак</b>			7	15	42	339	
<b>Обед</b>							<b>Обед</b>							
	Суп овощной с зеленым горошком	247	2		4	31		Суп овощной с зеленым горошком	180	1		3	23	39
	Плов из отварного мяса	150	19	16	26	324		Плов из отварного	180	23	19	31	388	163
	Компот из смеси сухофруктов.	150			21	84		Компот из смеси сухофруктов.	180	1		25	101	522
	Хлеб ржаной.	40	3		13	70		Хлеб ржаной.	50	3	1	17	87	123
<b>Итого за Обед</b>			24	16	64	509	<b>Итого за Обед</b>			28	20	76	599	
<b>Полдник</b>							<b>Полдник</b>							
	Сок фруктовый.	180	1		18	83		Сок фруктовый.	180	1		18	83	532
	Булочка с сыром	50	2	4	20	122		Булочка с сыром	60	3	5	24	146	121
<b>Итого за Полдник</b>			3	4	38	205	<b>Итого за Полдник</b>			4	5	42	229	
<b>Ужин</b>							<b>Ужин</b>							
	Банан	100	2		22	91		Банан	100	2		22	91	140,03
	Суп-пюре из разных овощей	150	2	3	10	84		Суп-пюре из разных	200	3	5	13	112	46
	Хлеб пшеничный.	30	2		15	71		Чай с сахаром.	200			15	60	505
	Чай с сахаром.	200			15	60		Хлеб пшеничный.	40	3		20	94	199
<b>Итого за Ужин</b>			6	3	62	306	<b>Итого за Ужин</b>			8	5	70	357	
<b>Итого за день</b>			40	37	203	1335	<b>Итого за день</b>			47	45	230	1824	

Рацион: Ясли Весна- Лето

День: вторник  
Неделя: 2

Рацион: Сад Весна- Лето

День: вторник  
Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У					Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Каша из 2 злаков	150	5	5	18	137	<b>Завтрак</b>	Каша из 2 злаков	180	5	6	22	165	132
	Какао с молоком.	170	3	3	11	85		Какао с молоком.	180	3	3	12	90	508
	Хлеб пшеничный.	30	2		15	71		Хлеб пшеничный.	40	3		20	94	199
	Масло сливочное.	5		4		37		Масло сливочное.	5		4		37	119
<b>Итого за Завтрак</b>			10	12	44	330	<b>Итого за Завтрак</b>			11	13	54	386	
<b>Обед</b>	Суп с крупой на курином бульоне.	150	5	6	14	138	<b>Обед</b>	Суп с крупой на курином бульоне.	180	6	8	17	165	69
	Котлеты,биточки,шницеля.	60	8	7	6	118		Котлеты,биточки,шнице	80	10	9	8	157	391
	Овощи в молочном соусе.	100	2	5	8	80		Овощи в молочном	120	2	5	9	96	212
	Компот из свежих плодов или ягод.	150			11	49		Компот из свежих плодов или ягод.	180			14	59	521
	Хлеб ржаной.	40	3		13	70		Хлеб ржаной.	50	3	1	17	87	123
<b>Итого за Обед</b>			18	18	52	455	<b>Итого за Обед</b>			21	23	65	564	
<b>Полдник</b>	Молоко кипяченое.	180	5	6	9	108	<b>Полдник</b>	Молоко кипяченое.	200	6	6	10	120	529
	Печенье сахарное.	20	2	2	15	83		Печенье сахарное.	20	2	2	15	83	604
<b>Итого за Полдник</b>			7	8	24	191	<b>Итого за Полдник</b>			8	8	25	203	
<b>Ужин</b>	Морковь отварная	50	1		5	24	<b>Ужин</b>	Морковь отварная	50	1		5	24	145
	Пудинг творожный	150	25	9	41	147		Пудинг творожный	180	30	11	49	177	166
	Чай с сахаром.	180			14	54		Чай с сахаром.	200			15	60	505
	Молоко сгущенное.	15			1	5		Молоко сгущенное.	20			1	7	493
<b>Итого за Ужин</b>			26	9	61	230	<b>Итого за Ужин</b>			31	11	70	268	
<b>Итого за день</b>			61	47	181	1406	<b>Итого за день</b>			71	55	214	1821	

Рацион: Ясли Весна- Лето

День: среда  
Неделя: 2

Рацион: Сад Весна- Лето

День: среда  
Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У					Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							<b>Завтрак</b>							
	Каша рисовая молочная жидкая.	150	4	7	24	177		Каша рисовая молочная жидкая.	180	5	8	29	213	283
	Кофейный напиток с молоком.	170	3	3	12	85		Кофейный напиток с молоком.	180	3	3	13	90	514
	Батон	30	1	3	16	99		Батон	30	1	3	16	99	104
	Масло сливочное.	5		4		37		Масло сливочное.	5		4	37	119	
<b>Итого за Завтрак</b>			8	17	52	398	<b>Итого за Завтрак</b>			9	18	58	439	
<b>Завтрак втор</b>							<b>Завтрак вт</b>							
	Банан	100	2		22	91		Банан	100	2		22	91	140,03
<b>Итого за Завтрак второй</b>			2		22	91	<b>Итого за Завтрак второй</b>			2		22	91	
<b>Обед</b>							<b>Обед</b>							
	Огурец свежий	20			1	3		Огурец свежий	30			1	4	410
	Рассольник ленинградский.	150	1	3	8	73		Рассольник	180	2	4	9	88	148
	Жаркое по-домашнему.	150	16	16	12	257		Жаркое по-домашнему.	180	19	19	15	308	379
	Компот из смеси сухофруктов.	150			21	84		Компот из смеси сухофруктов.	180	1		25	101	522
	Хлеб ржаной.	40	3		13	70		Хлеб ржаной.	50	3	1	17	87	123
<b>Итого за Обед</b>			20	19	55	487	<b>Итого за Обед</b>			25	24	67	588	
<b>Полдник</b>							<b>Полдник</b>							
	Сок фруктовый.	180	1		18	83		Сок фруктовый.	180	1		18	83	532
	сушки	30	3	2	20	114		сушки	20	2	2	14	76	
<b>Итого за Полдник</b>			4	2	38	197	<b>Итого за Полдник</b>			3	2	32	159	
<b>Ужин</b>							<b>Ужин</b>							
	Салат из свеклы и моркови..	50	2	10	9	133		Салат из свеклы и	50	2	10	9	133	61
	Омлет натуральный.	120	15	23	4	289		Омлет натуральный.	160	20	31	6	386	311
	Чай с сахаром.	200			15	60		Чай с сахаром.	180			14	54	505
	Хлеб пшеничный.	30	2		15	71		Хлеб пшеничный.	40	3		20	94	199
<b>Итого за Ужин</b>			19	33	43	553	<b>Итого за Ужин</b>			25	41	49	667	
<b>Итого за день</b>			53	71	210	1526	<b>Итого за день</b>			64	85	228	1944	

Рацион: Ясли Весна- Лето

День: четверг  
Неделя: 2

Рацион: Сад Весна- Лето

День: четверг  
Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У					Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							<b>Завтрак</b>							
	Каша пшеничная молочная жидкая.	150	6	7	27	200		Каша пшеничная молочная жидкая.	180	7	9	32	240	282
	Какао с молоком.	170	3	3	11	85		Какао с молоком.	180	3	3	12	90	508
	Батон	30	1	3	16	99		Батон	30	1	3	16	99	104
	Масло сливочное.	5		4		37		Масло сливочное.	5		4		37	119
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>10</b>	<b>17</b>	<b>54</b>	<b>421</b>	<b>Итого за Завтрак</b>			<b>11</b>	<b>19</b>	<b>60</b>	<b>466</b>	
<b>Обед</b>							<b>Обед</b>							
	Свекольник.	150	1	3	8	77		Свекольник.	180	2	4	10	93	145
	Тефтели из говядины	60	16	14	6	211		Тефтели из говядины	80	21	18	8	281	105
	Капуста тушеная.	100	2	3	33	78		Капуста тушеная.	120	3	4	40	94	435
	Компот из свежих плодов или ягод.	150			11	49		Компот из свежих плодов или ягод.	180			14	59	521
	Хлеб ржаной.	40	3		13	70		Хлеб ржаной.	50	3	1	17	87	123
<b>Итого за Обед</b>			<b>22</b>	<b>20</b>	<b>71</b>	<b>485</b>	<b>Итого за Обед</b>			<b>29</b>	<b>27</b>	<b>89</b>	<b>614</b>	
<b>Полдник</b>							<b>Полдник</b>							
	Йогурт.	180	10	8	15	170		Йогурт.	180	10	8	15	170	530
	Печенье сахарное.	100	8	10	74	417		Печенье сахарное.	70	5	7	52	292	604
	Яблоко	100			5	23		Яблоко	100			5	23	140
<b>Итого за Полдник</b>			<b>18</b>	<b>18</b>	<b>94</b>	<b>610</b>	<b>Итого за Полдник</b>			<b>15</b>	<b>15</b>	<b>72</b>	<b>485</b>	
<b>Ужин</b>							<b>Ужин</b>							
	Котлеты или биточки рыбные.	80	12	2	5	82		Котлеты или биточки рыбные.	100	14	2	6	102	356
	Макаронные изделия отварные.	100	4	5	27	174		Макаронные изделия отварные.	120	5	6	32	208	432
	Чай с сахаром.	180			14	54		Чай с сахаром.	200			15	60	505
	Хлеб пшеничный.	50	4		25	118		Хлеб пшеничный.	40	3		20	94	199
<b>Итого за Ужин</b>			<b>20</b>	<b>7</b>	<b>71</b>	<b>428</b>	<b>Итого за Ужин</b>			<b>22</b>	<b>8</b>	<b>73</b>	<b>464</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>70</b>	<b>62</b>	<b>290</b>	<b>1544</b>	<b>Итого за день</b>			<b>77</b>	<b>69</b>	<b>294</b>	<b>1829</b>	

Рацион: Ясли Весна- Лето

День: пятница  
Неделя: 2

Рацион: Сад Весна- Лето

День: пятница  
Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У					Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная жидкая.	150	4	6	22	159	<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная жидкая.	180	5	7	27	190	182
	Кофейный напиток с молоком.	170	3	3	12	85		Кофейный напиток с молоком.	180	3	3	13	90	514
	Батон	30	1	3	16	99		Батон	30	1	3	16	99	104
	Масло сливочное.	5		4		37		Масло сливочное.	5		4		37	119
	<b>Итого за Завтрак</b>			8	16	50		380	<b>Итого за Завтрак</b>			9	17	56
<b>Обед</b>					5	23	<b>Обед</b>	Огурец свежий	30			1	4	410
								Щи из свежей капусты с картофелем.	180	1	3	5	60	156
								Печень куриная в соусе	100	13	5	3	110	102
								Картофельное пюре.	120	5	11	24	247	441
								Компот из смеси сухофруктов.	180	1		25	101	522
								Хлеб ржаной.	50	3	1	17	87	123
	<b>Итого за Обед</b>			18	16	62		501	<b>Итого за Обед</b>			23	20	75
<b>Полдник</b>							<b>Полдник</b>							
								Молоко кипяченое.	180	5	6	9	108	529
								Булочка домашняя.	60	5	8	38	243	578
<b>Итого за Полдник</b>							<b>Итого за Полдник</b>			10	14	47	351	
<b>Ужин</b>	Молоко кипяченое.	180	5	6	9	108	<b>Ужин</b>	Яйца вареные.	40	5	5		63	310
	Булочка домашняя.	60	5	8	38	243		Суп молочный	200	5	6	19	149	33,01
								Чай с сахаром.	180			14	54	505
								Хлеб пшеничный.	40	3		20	94	199
<b>Итого за Ужин</b>			10	14	47	351	<b>Итого за Ужин</b>			13	11	53	360	
							<b>Итого за день</b>			55	62	231	1736	
<b>Итого за Ужин</b>			11	10	43	313	<b>Итого за период</b>			61,6	66	233,2	1745,6	
<b>Итого за день</b>			47	56	207	1568	<b>Содержание белков, жиров, углеводов в</b>			14	33	53		

Итого за период	517	553	2007	14273
Среднее значение за период	51,7	55,3	200,7	1427,3
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14	33	53	