

## Сезон: Весна-Лето

## Десятидневное меню

Рацион: Ясли		День 1					Рацион: Сад		День: 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 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
	Хлеб пшеничный.	30	2	1	15	79		Хлеб пшеничный.	40	3	1	21	105	125
	Масло сливочное.	5	1	4	1	37		Масло сливочное.	5	1	4	1	37	119
<b>Итого за Завтрак</b>			9	12	39	295	<b>Итого за Завтрак</b>			10	13	48	345	
<b>Обед</b>							<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с бобовыми.	150	4	2	9	69		Суп картофельный с бобовыми.	180	5	3	11	83	158
	Тефтели мясные	80	16	14	6	211		Тефтели мясные	80	16	14	6	211	105
	Соус томатный с овощами.	40	1	2	3	30		Соус томатный с	50	1	2	4	37	466
	Макаронные изделия отварные.	120	4	4	24	148		Макаронные изделия отварные.	150	6	5	30	185	432
	Компот из смеси сухофруктов.	150	2	2	6	54		Компот из смеси сухофруктов.	180	3	3	8	65	522
	Хлеб ржаной.	40	3		13	70		Хлеб ржаной.	50	3	1	17	87	123
<b>Итого за Обед</b>			30	24	61	582	<b>Итого за Обед</b>			34	28	76	668	
<b>Полдник</b>							<b>Полдник</b>							
	Молоко кипяченое.	180	5	6	9	108		Молоко кипяченое.	200	6	6	10	120	529
	Хлеб пшеничный с повидлом	35	1	10	7	117		Хлеб пшеничный с повидлом	55	2	15	10	184	68
<b>Итого за Полдник</b>			6	16	16	225	<b>Итого за Полдник</b>			8	21	20	304	
<b>Ужин</b>							<b>Ужин</b>							
	Котлеты из овощей	180	10	8	43	23		Котлеты из овощей	180	10	8	43	237	326
	Соус молочный.	50	1	1	7	117		Соус молочный.	50	1	1	7	117	
	Чай с сахаром.	180	8	7	35	195		Чай с сахаром.	180	8	7	35	23	218
	Хлеб пшеничный.	40			6	23		Хлеб пшеничный.	40			5	23	140
<b>Итого за Ужин</b>			8	7	46	241	<b>Итого за Ужин</b>			10	8	54	283	
<b>Итого за день</b>			41	48	202	1443	<b>Итого за день</b>			55	59	265	1809	

Рацион: Ясли

День 2

Рацион: Сад

День: 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 манная молочная жидкая.	150	4	6	22	159		Каша манная молочная жидкая.	180	5	7	27	190	182
	Какао с молоком.	170	3	3	11	85		Какао с молоком.	180	3	3	12	90	508
	Хлеб пшеничный.	30	2	1	15	79		Хлеб пшеничный.	40	3	1	21	105	125
	Масло сливочное.	5	1	4	1	37		Масло сливочное.	5	1	4	1	37	119
<b>Итого за Завтрак</b>			10	14	49	360	<b>Итого за Завтрак</b>			12	15	61	422	
<b>Обед</b>							<b>Обед</b>							
	Свекольник.	150	1	3	6	56		Свекольник.	180	2	3	7	67	145
	Гуляш из отварного мяса.	80	10	11	162	162		Гуляш из отварного мяса.	100	13	14	203	203	378
	Греча отварная	120	8	6	35	224		Греча отварная	150	10	7	44	279	184
	Компот из свежих плодов или ягод.	150			11	46		Компот из свежих плодов или ягод.	180			13	55	521
	Хлеб ржаной.	40	3		13	70		Хлеб ржаной.	50	3	1	17	87	123
<b>Итого за Обед</b>			22	20	227	558	<b>Итого за Обед</b>			28	25	284	691	
<b>Полдник</b>							<b>Полдник</b>							
	Сок	180			6	23		Сок	200			6	23	218
	Плюшка сдобная	40	3	2	24	129		Плюшка сдобная	60	5	4	35	193	160
<b>Итого за Полдник</b>			3	2	30	152	<b>Итого за Полдник</b>			5	4	41	216	
<b>Ужин</b>							<b>Ужин</b>							
	Яблоко	100	3		52	222		Яблоко	100	3		52	222	
	Соус сладкий	20	9	32	32	449		Соус сладкий	20	11	41	42	577	56
	Запеканка рисовая с творогом	140	2	4	4	17		Запеканка рисовая с творогом	140	2	5	5	22	452
	Чай с сахаром.	180	8	7	35	23		Чай с сахаром.	180	8	7	35	23	218
<b>Итого за Ужин</b>			13	36	57	560	<b>Итого за Ужин</b>			16	46	73	716	
<b>Итого за день</b>			42	47	203	1430	<b>Итого за день</b>			54	60	261	1945	

Рацион: Ясли							Рацион: Сад							
День: 3							День: 3							
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
	Хлеб пшеничный.	30	2	1	15	79		Хлеб пшеничный.	30	2	1	15	79	125
	Масло сливочное.	5	1	4	1	37		Масло сливочное.	5	1	4	1	37	119
<b>Итого за Завтрак</b>			9	13	35	279	<b>Итого за Завтрак</b>			9	14	37	300	
<b>Обед</b>							<b>Обед</b>							
	Суп с крупой на курином бульоне с чесноком.	150	2	1	4	42		Суп с крупой на курином бульоне с чесноком.	180	2	1	5	51	40
	Котлеты,биточки,шницеля.	60	8	7	6	118		Котлеты,биточки,шницел	80	10	9	8	157	391
	Капуста тушеная.	60	1	2	20	47		Картофель отварной	80	2	2	9	77	54
	Картофель отварной	60	1	2	6	58		Капуста тушеная.	70	1	2	23	55	435
	Компот из смеси сухофруктов.	150	2	2	6	54		Компот из смеси сухофруктов.	180	3	3	8	65	522
	Хлеб ржаной.	40	3		13	70		Хлеб ржаной.	50	3	1	17	87	123
<b>Итого за Обед</b>			17	14	55	389	<b>Итого за Обед</b>			21	18	70	492	
<b>Полдник</b>							<b>Полдник</b>							
	Кефир	180	1	8	18	83		Кефир	200	1	8	20	92	214
	Кондитерское изделие	20	2	2	15	83		Кондитерское изделие	50	4	5	37	208	0,01
<b>Итого за Полдник</b>			3	2	33	166	<b>Итого за Полдник</b>			5	5	57	300	
<b>Ужин</b>							<b>Ужин</b>							
	Салат из свеклы с чесноком.	40	1	4	3	50		Салат из свеклы с чесноком.	50	1	5	4	63	69
	Омлет натуральный.	150	19	29	5	362		Омлет натуральный.	180	23	35	6	434	311
	Чай с сахаром.	180			6	23		Чай с сахаром.	180			6	23	218
	Хлеб пшеничный.	30	2		15	71		Хлеб пшеничный.	40	3		20	94	199
<b>Итого за Ужин</b>			22	33	29	506	<b>Итого за Ужин</b>			27	40	36	614	
<b>Итого за день</b>			43	46	205	1440	<b>Итого за день</b>			55	62	249	1806	

Рацион: Ясли							Рацион: Сад							
День: 4							День: 4							
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 ячневая молочная	150	5	5	30	185		Каша ячневая молочная	180	7	6	36	222	99
	Какао с молоком.	170	3	3	11	85		Какао с молоком.	180	3	3	12	90	508
	Хлеб пшеничный.	30	2	1	15	79		Хлеб пшеничный.	30	2	1	15	79	125
	Масло сливочное.	5	1	4	1	37		Масло сливочное.	5	1	4	1	37	119
	Сыр поционный.	20	5	5		68		Сыр поционный.	20	5	5		68	1,04
<b>Итого за Завтрак</b>			16	18	57	454	<b>Итого за Завтрак</b>			18	19	64	496	
<b>Обед</b>							<b>Обед</b>							
	Щи из свежей капусты с картофелем.	150	1	3	2	37		Щи из свежей капусты с картофелем.	180	1	3	3	44	156
	Суфле из отварного мяса паровое.	120	5	9	2	113		Суфле из отварного мяса паровое.	180	7	14	4	170	397
	Соус молочный.	40	2	4	4	17		Соус молочный.	50	2	5	5	22	452
	Компот из свежих яблок	150	1		18	83		Компот из свежих яблок	180	1		18	83	214
	Хлеб ржаной.	40	3		13	70		Хлеб ржаной.	50	3	1	17	87	123
<b>Итого за Обед</b>			12	16	39	320	<b>Итого за Обед</b>			14	23	47	406	
<b>Полдник</b>							<b>Полдник</b>							
	Молоко кипяченое.	180	5	6	9	108		Молоко кипяченое.	200	6	6	10	120	529
	Хлеб пшеничный с повидлом	35	1	10	7	117		Хлеб пшеничный с повидлом	55	2	15	10	184	68
<b>Итого за Полдник</b>			6	16	16	225	<b>Итого за Полдник</b>			8	21	20	304	
<b>Ужин</b>							<b>Ужин</b>							
	Соус сладкий	20	1	1	7	117		Соус сладкий	20	1	1	7	117	125
	Фрукты.	100	3		52	222		Фрукты.	100	3		52	222	111,02
	Сырники творожные, запеченные	140	20	12	25	283		Сырники творожные, запеченные	170	24	14	30	344	187
	Чай с сахаром.	180			6	23		Чай с сахаром.	180			6	23	218
<b>Итого за Ужин</b>			23	12	83	528	<b>Итого за Ужин</b>			27	14	88	589	
<b>Итого за день</b>			45	48	205	1427	<b>Итого за день</b>			51	62	263	1895	

Рацион: Ясли		День: 5					Рацион: Сад		День: 5					
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 "Дружба".	150	4	8	17	161		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
	Хлеб пшеничный.	30	2	1	15	79		Хлеб пшеничный.	30	2	1	15	79	125
	Масло сливочное.	5	1	4	1	37		Масло сливочное.	5	1	4	1	37	119
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>10</b>	<b>16</b>	<b>45</b>	<b>362</b>	<b>Итого за Завтрак</b>			<b>11</b>	<b>18</b>	<b>49</b>	<b>400</b>	
<b>Обед</b>							<b>Обед</b>							
	Рассольник ленинградский.	150	1	3	8	73		Рассольник	180	2	4	9	88	148
	Рыбные хлебцы	60	10	4	2	86		Рыбные хлебцы	80	13	6	3	114	219
	Картофельное пюре.	120	3	7	16	165		Картофельное пюре.	150	4	9	20	206	441
	Компот из смеси сухофруктов.	150	2	2	6	54		Компот из смеси сухофруктов.	180	3	3	8	65	522
	Хлеб ржаной.	40	3		13	70		Хлеб ржаной.	40	3		13	70	123
<b>Итого за Обед</b>			<b>19</b>	<b>16</b>	<b>45</b>	<b>448</b>	<b>Итого за Обед</b>			<b>25</b>	<b>22</b>	<b>53</b>	<b>543</b>	
<b>Полдник</b>							<b>Полдник</b>							
	Сок	180			6	23		Сок	200			7	25	218
	Булочка с сыром	40	3	2	19	109		Булочка с сыром	60	4	4	29	163	119
<b>Итого за Полдник</b>			<b>3</b>	<b>2</b>	<b>25</b>	<b>132</b>	<b>Итого за Полдник</b>			<b>4</b>	<b>4</b>	<b>36</b>	<b>188</b>	
<b>Ужин</b>							<b>Ужин</b>							
	Яйца вареные.	40	5	5		63		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.	180			6	23		Чай с сахаром.	180			6	23	218
	Хлеб пшеничный.	30	2		15	71		Хлеб пшеничный.	40	3		20	94	199
<b>Итого за Ужин</b>			<b>12</b>	<b>10</b>	<b>37</b>	<b>286</b>	<b>Итого за Ужин</b>			<b>14</b>	<b>10</b>	<b>43</b>	<b>323</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>44</b>	<b>48</b>	<b>204</b>	<b>1428</b>	<b>Итого за день</b>			<b>53</b>	<b>64</b>	<b>262</b>	<b>1854</b>	

Рацион: Ясли		День: 6					Рацион: Сад		День: 6					
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
	Хлеб пшеничный.	30	2	1	15	79		Хлеб пшеничный.	30	2	1	15	79	125
	Масло сливочное.	5	1	4	1	37		Масло сливочное.	5	1	4	1	37	119
<b>Итого за Завтрак</b>			9	12	39	295	<b>Итого за Завтрак</b>			9	13	42	319	
<b>Обед</b>							<b>Обед</b>							
	Суп из овощей.	150	1	4	9	75		Суп из овощей.	180	2	4	11	89	221
	Плов из отварной птицы.	150	25	29	27	475		Плов из отварной птицы.	200	34	39	37	633	416
	Компот из смеси сухофруктов.	150	2	2	6	54		Компот из смеси сухофруктов.	180	3	3	8	65	522
	Хлеб ржаной.	40	3		13	70		Хлеб ржаной.	50	3	1	17	87	123
<b>Итого за Обед</b>			31	35	55	674	<b>Итого за Обед</b>			42	47	73	874	
<b>Полдник</b>							<b>Полдник</b>							
	Сок	180			6	23		Сок	200			7	25	218
	Булочка домашняя.	40	3	4	19	126		Булочка домашняя.	60	4	7	28	189	578
<b>Итого за Полдник</b>			3	4	25	149	<b>Итого за Полдник</b>			4	7	35	214	
<b>Ужин</b>							<b>Ужин</b>							
	Яйца вареные.	40	5	5		63		Яйца вареные.	40	5	5		63	310
	Суп -пюре из разных овощей.	180	2	3	5	60		Суп -пюре из разных овощей.	200	2	4	6	66	176
	Чай с сахаром.	180			6	23		Чай с сахаром.	180			6	23	218
	Гренки из пшеничного хлеба	30	4		20	105		Гренки из пшеничного хлеба	40	5		27	141	185
<b>Итого за Ужин</b>			11	8	31	251	<b>Итого за Ужин</b>			12	9	39	293	
<b>Итого за день</b>			44	47	203	1469	<b>Итого за день</b>			57	65	263	1800	

Рацион: Ясли		День: 7					Рацион: Сад		День: 7					
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 овсяная жидкая (2 злака)	150	5	7	22	170		Каша овсяная жидкая (2 злака)	180	6	8	26	204	132
	Какао с молоком.	150	3	3	10	75		Какао с молоком.	180	3	3	12	90	508
	Хлеб пшеничный.	30	2	1	15	79		Хлеб пшеничный.	30	2	1	15	79	125
	Масло сливочное.	5	1	4	1	37		Масло сливочное.	5	1	4	1	37	119
	Сыр поционный.	20	5	5		68		Сыр поционный.	20	5	5		68	1,04
<b>Итого за Завтрак</b>			16	20	48	429	<b>Итого за Завтрак</b>		17	21	54	478		
<b>Обед</b>							<b>Обед</b>							
	Щи из свежей капусты на курином бульоне.	180	1	3	7	60		Щи из свежей капусты на курином бульоне.	180	1	3	7	60	30
	Котлеты, биточки, шницеля.	60	8	7	6	118		Котлеты, биточки, шницел	80	10	9	8	157	391
	Макаронные изделия с соусом	120/40	4	5	28	174		Макаронные изделия с соусом	150/50	5	6	35	218	88
	Компот яблочный	150	1		15	69		Компот яблочный	180	1		18	83	214
	Хлеб ржаной.	40	3		13	70		Хлеб ржаной.	50	3	1	17	87	123
<b>Итого за Обед</b>			17	15	69	491	<b>Итого за Обед</b>		20	19	85	605		
<b>Полдник</b>							<b>Полдник</b>							
	Молоко кипяченое.	180	5	6	9	108		Молоко кипяченое.	200	6	6	10	120	529
	Кондитерское изделие	20	2	2	15	83		Кондитерское изделие	50	4	5	37	208	0,01
<b>Итого за Полдник</b>			7	8	24	191	<b>Итого за Полдник</b>		10	11	47	328		
<b>Ужин</b>							<b>Ужин</b>							
	Салат из свеклы и моркови..	40	1	8	7	106		Салат из свеклы и	50	2	10	9	133	61
	Омлет натуральный	150	16	18	7	255		Омлет натуральный	180	19	22	8	306	77
	Чай с сахаром.	180			6	23		Чай с сахаром.	180			6	23	218
	Хлеб пшеничный.	30	2		15	71		Хлеб пшеничный.	40	3		20	94	199
<b>Итого за Ужин</b>			19	26	35	455	<b>Итого за Ужин</b>		24	32	43	556		
<b>Итого за день</b>			42	49	200	1466	<b>Итого за день</b>		56	62	263	1867		

Рацион: Ясли		День: 8					Рацион: Сад		День: 8					
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
	Хлеб пшеничный.	30	2	1	15	79		Хлеб пшеничный.	30	2	1	15	79	125
	Масло сливочное.	5	1	4	1	37		Масло сливочное.	5	1	4	1	37	119
<b>Итого за Завтрак</b>			10	15	52	378	<b>Итого за Завтрак</b>			11	16	58	419	
<b>Обед</b>							<b>Обед</b>							
	Борщ с капустой и картофелем.	150	1	3	7	61		Борщ с капустой и картофелем.	180	1	4	8	73	142
	Жаркое по-домашнему	150	17	12	13	225		Жаркое по-домашнему	180	21	14	15	270	387
	Овощи порционно	40	2	4	4	17		Овощи порционно	50	2	5	5	22	446
	Компот из смеси сухофруктов.	150	2	2	6	54		Компот из смеси сухофруктов.	180	3	3	8	65	522
	Хлеб ржаной.	40	3		13	70		Хлеб ржаной.	50	3	1	17	87	123
<b>Итого за Обед</b>			25	21	43	427	<b>Итого за Обед</b>			30	27	53	517	
<b>Полдник</b>							<b>Полдник</b>							
	Кефир	180			6	23		Кефир	200			7	25	218
	Хлеб пшеничный с повидлом	35	1	10	7	117		Хлеб пшеничный с повидлом	55	2	15	10	184	68
<b>Итого за Полдник</b>			1	10	13	140	<b>Итого за Полдник</b>			2	15	17	209	
<b>Ужин</b>							<b>Ужин</b>							
	Фрукты.	100	3		52	222		Фрукты.	100	3		52	222	111,02
	Пудинг творожный запеченный.	140	23	8	31	286		Пудинг творожный запеченный.	170	27	10	38	347	329
	Соус сладкий	20	1	1	7	117		Соус сладкий	20	1	1	7	117	
	Чай с сахаром.	180			6	23		Чай с сахаром.	180			6	23	218
<b>Итого за Ужин</b>			26	8	89	531	<b>Итого за Ужин</b>			30	10	96	592	
<b>Итого за день</b>			41	49	205	1476	<b>Итого за день</b>			53	62	263	1897	



Рацион: Ясли		День: 9					Рацион: Сад		День: 9					
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	5	7	25	179	96
	Какао с молоком.	170	3	3	11	85		Какао с молоком.	180	3	3	12	90	508
	Хлеб пшеничный.	30	2	1	15	79		Хлеб пшеничный.	30	2	1	15	79	125
	Масло сливочное.	5	1	4	1	37		Масло сливочное.	5	1	4	1	37	119
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>12</b>	<b>15</b>	<b>54</b>	<b>401</b>	<b>Итого за Завтрак</b>			<b>11</b>	<b>15</b>	<b>53</b>	<b>385</b>	
<b>Обед</b>							<b>Обед</b>							
	Рассольник ленинградский.	150	1	3	8	73		Рассольник	180	2	4	9	88	148
	Тефтели мясные в томатном соусе	60	12	10	5	158		Тефтели мясные в томатном соусе.	100					398
	Капуста тушеная.	120	3	4	40	94		Капуста тушеная.	150	3	5	50	118	435
	Сок фруктовый.	150	1		15	69		Сок фруктовый.	180	1		18	83	214
	Хлеб ржаной.	40	3		13	70		Хлеб ржаной.	50	3	1	17	87	123
<b>Итого за Обед</b>			<b>20</b>	<b>17</b>	<b>81</b>	<b>464</b>	<b>Итого за Обед</b>			<b>9</b>	<b>10</b>	<b>94</b>	<b>376</b>	
<b>Полдник</b>							<b>Полдник</b>							
	Молоко кипяченое.	180	5	6	9	108		Молоко кипяченое.	200	6	6	10	120	529
	Ватрушка с повидлом.	40	4	2	50	235		Ватрушка с повидлом.	60	6	3	75	352	554
<b>Итого за Полдник</b>			<b>9</b>	<b>8</b>	<b>59</b>	<b>343</b>	<b>Итого за Полдник</b>			<b>12</b>	<b>9</b>	<b>85</b>	<b>472</b>	
<b>Ужин</b>							<b>Ужин</b>							
	Макаронные изделия с тертым сыром	180	8	8	22	204		Макаронные изделия с тертым сыром	200	9	9	24	226	76
	Чай с сахаром.	180			6	23		Чай с сахаром.	180			6	23	218
	Хлеб пшеничный.	30	2		15	71		Хлеб пшеничный.	40	3		20	94	199
<b>Итого за Ужин</b>			<b>10</b>	<b>8</b>	<b>43</b>	<b>298</b>	<b>Итого за Ужин</b>			<b>12</b>	<b>9</b>	<b>50</b>	<b>343</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>43</b>	<b>48</b>	<b>202</b>	<b>1406</b>	<b>Итого за день</b>			<b>55</b>	<b>61</b>	<b>263</b>	<b>1876</b>	

Рацион: Ясли		День 10					Рацион: Сад		День: 10								
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 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.	30	2	1	15	79	125			
	Масло сливочное.	5	1	4	1	37		Масло сливочное.	5	1	4	1	37	119			
<b>Итого за Завтрак</b>							<b>Итого за Завтрак</b>			13	14	65	428				
<b>Итого за Завтрак</b>							16	18	58	454	<b>Обед</b>						
<b>Обед</b>							<b>Обед</b>										
	Свекольник.	150	1	3	6	56		Свекольник.	180	2	3	7	67	145			
	Котлеты или биточки рыбные.	60	9	1	3	61		Котлеты или биточки рыбные.	80	12	2	5	82	356			
	Картофельное пюре.	60	2	4	8	82		Картофельное пюре	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 сухофруктов.	180	3	3	8	65	522			
	Хлеб ржаной.	40	3		13	70		Хлеб ржаной.	50	3	1	17	87	123			
<b>Итого за Обед</b>			18	12	40	363	<b>Итого за Обед</b>			23	14	51	427				
<b>Итого за Обед</b>							18	12	40	363	<b>Полдник</b>						
<b>Полдник</b>							<b>Полдник</b>										
	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			
<b>Итого за Полдник</b>			1	10	13	140	<b>Итого за Полдник</b>			2	15	17	209				
<b>Итого за Полдник</b>							1	10	13	140	<b>Ужин</b>						
<b>Ужин</b>							<b>Ужин</b>										
	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			
<b>Итого за Ужин</b>			12	11	39	302	<b>Итого за Ужин</b>			56	62	68	329				
<b>Итого за Ужин</b>							12	11	39	302	<b>Итого за день</b>						
<b>Итого за день</b>							43	48	203	1459	<b>Итого за день</b>			51	54	266	1875
<b>Среднее значение за период</b>			42,2	47,3	203,4	1424	<b>Среднее значение за период</b>			54,3	60,8	262,1	1897				
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>			15	16	69		<b>Содержание белков, жиров, углеводов в</b>			16	17	71					