

Рацион: ДОО _ Ясли 10,5 ч

Сезон: холодный

5 день - пятница

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Омлет натуральный	80	6,90	10,70	1,84	130,40	0,24	189	64
	Икра кабачковая (готовый продукт)	45	0,90	4,05	3,90	54,90	1,13	55	2
	Бутерброд с маслом	25	1,60	4,23	10,23	85,50	0,03	1	3
	Хлеб пшеничный	15	1,50	21,00	10,60	52,00	0,02	701	5
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	7,01	28,00	0,02	411	4
Итого за Завтрак		315	10,94	39,99	33,58	350,80	1,44		
Завтрак второй									
	Сок фруктовый	190	0,42	0,00	19,30	86,10	6,80	407	123
Итого за Завтрак второй		190	0,42	0,00	19,30	86,10	6,80		
Обед									
	Капуста квашеная	34	0,55	3,50	1,11	38,52	6,50	33	7
	Суп картофельный с крупой (перловая)	150	1,01	3,10	10,23	72,20	0,50	86	48
	Рыба, тушеная с овощами	80	7,98	4,32	3,78	85,80	2,85	261	50
	Картофель отварной	120	2,30	4,52	15,24	114,00	16,70	136	51
	Хлеб пшеничный	10	0,70	0,10	4,43	21,10	0,02	701	10
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,40	0,40	54,30	0,05	704	11
	Компот из сухофруктов	150	0,32	0,05	15,80	64,90	3,10	403	24
Итого за Обед		574	14,84	15,99	50,99	450,82	29,72		
Полдник									
	Печенье	26	1,95	8,54	19,34	108,42	0,00	703	52
	Кефир, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,30	406	27
Итого за Полдник		206	7,17	13,04	26,54	198,42	1,30		
Итого за день		1285	33,37	69,02	130,41	1086,14	39,30		