

Рацион: ДОО _Ясли 10,5 ч

Сезон: холодный

1 день - понедельник

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										
	Яйцо отварное		20	2,54	2,3	0,12	31,17	0	187	107
	Каша пшеничная вязкая		120	3,50	3,30	19,01	121,24	0,03	331	1
	Икра кабачковая (готовый продукт)		45	0,90	4,05	3,60	54,90	1,13	57	2
	Бутерброд с маслом		25	1,60	4,23	10,03	85,50	0,03	1	3
	Чай с сахаром		150	0,04	0,01	7,01	28,00	0,02	411	4
	Хлеб пшеничный		15	1,50	21,00	10,60	52,00	0,02	701	5
Итого за Завтрак			375	10,08	34,89	50,37	372,81	1,23		
Завтрак второй										
	Яблоки свежие		75	0,30	0,00	7,35	35,24	8,00	368	6
Итого за Завтрак второй			75	0,30	0,00	7,35	35,24	8,00		
Обед										
	Капуста квашеная		34	0,55	3,5	1,11	38,52	6,5	33	34
	Рассольник ленинградский		150	1,3	4,52	8,53	81,5	13,7	64	8
	Жаркое по-домашнему		180	2,23	5,73	19,91	220,7	7,81	374	9
	Хлеб пшеничный		10	0,70	0,1	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 свежих плодов и ягод		150	0,12	0,12	17,91	73,20	1,30	398	12
Итого за Обед			554	6,88	14,37	52,29	489,32	29,38		
Полдник										
	Пирожок сдобный с яблоком		60	3,60	3,20	36,60	190,00	1,90	561,623	14,15
	Ряженка		180	5,22	4,50	7,20	190,00	1,30	406	27
Итого за Полдник			240	8,82	7,70	43,80	380,00	3,20		
Итого за день			1244	26,08	57	153,81	1277,37	41,81		