

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли/сад	Пищевые вещества			Энерги тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 4							
Завтрак	Каша овсяная (геркулес) молочная жидкая	150/180	2,5/3	4,8/5,76	22,5/32,5	105,6/148,5	199
	Какао с молоком	180/200	3,25/3,61	3,59/3,98	14,2/15,76	98,8/109,67	416
	Бутерброд с сыром	30/40	3,17/4,22	4,62/6,14	9,77/12,99	93,22/123,98	3
Итого за завтрак			8,92/10,83	13,01/15,88	46,47/61,25	297,62/381,65	
2 Завтрак	Фрукты свежие (по сезону)	100/100	1,5/1,5	0,5/0,5	20,95/20,95	88,51/88,51	386
Итого за 2 завтрак			1,5/1,5	0,5/0,5	20,95/20,95	88,51/88,51	
Обед	Овощи свежие или соленые порционно	40/50	0,28/0,35	0,04/0,05	0,75/0,94	4,48/5,58	16
	Суп картофельный с рыбой	150/180	4,1/4,92	5,2/6,24	12/14,4	95,8/114,96	90
	Жаркое по-домашнему	160/200	7,2/10,2	5,1/9,8	12,5/25,6	165,5/288,2	436
	Компот из смеси сухофруктов	150/180	0,33/0,4	0,02/0,02	20,83/25	85/102	394
	Хлеб пшеничный	15/25	1,52/1,9	0,15/0,19	9,84/12,3	46,2/57,75	
	Хлеб ржаной	30/35	1,3/1,52	0,4/0,47	9,88/11,56	50,98/59,65	
Итого за обед			14,73/19,29	10,91/16,77	65,8/89,8	447,96/628,14	
Полдник	Булочка «веснушка»	30/80	2,33/4,67	1,82/3,65	8,5/17,04	69,5/139,28	456
	Молоко кипяченое	180/200	5,4/5,86	5/6,5	10,87/12,07	122,28/135,73	419
Итого за полдник			7,73/10,53	6,82/10,15	19,37/29,11	191,78/275,01	