

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-лето ясли
 Возрастная категория: Дети-ясли

№ рецеп туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
312, 2	Икра кабачковая порционная+	40	0,68	5,32	2,04	59,2	0,012	0,024	2,8	17,2	0,28
268	Бутерброды с маслом+	30,395/ 5,499	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
24,1	Омлет с сыром+	122	8,429	8,651	1,331	115,345	0,033	0,2	0,155	123,608	1,098
35,1	Кофейный напиток+	154	1,951	1,232	10,998	59,465	0,051	0,195	0,893	183,63	0,452
	Итого:	351	13,51	22,753	28,989	370,01	0,147	0,449	3,848	333,738	2,45
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы+	94	1,113	0,074	15,584	64,786	0,03	0,074	7,421	5,937	0,891
	Итого:	94	1,113	0,074	15,584	64,786	0,03	0,074	7,421	5,937	0,891
	Обед										
222	Зелень в суп+										
0,09	Хлеб ржаной+	42	2,772	0,504	14,364	74,372	0,074	0,032		14,7	1,638
300, 2	Клёцки+	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095
216, 1	Помидоры свежие порциями+	37	0,37	0,093	1,388	7,678	0,019	0,019	9,25	5,18	0,333
256, 5	Рыба горбуша, тушенная в томате с овощами+	120	6,36	3,06	3,36	67,2	0,015	0,015	6,075	24,405	0,75
104, 2	Картофельное пюре+	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
253, 2	Суп картофельный с клецками+	150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0,624
0,06	Сок яблочный+	148	0,444		20,414	79,348	0,03	0,01	2,96	26,63	0,592
	Итого:	612	15	10,067	70,818	435,501	0,301	0,169	32,409	121,254	4,762
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	153	3,978	4,08	7,242	79,356	0,041	0,163	0,796	156,448	0,071
149, 1	Ватрушка с повидлом+	59	4,366	1,868	41,733	183,283	0,079	0,049	0,059	15,655	1,16
	Итого:	212	8,344	5,948	48,975	262,639	0,119	0,212	0,855	172,102	1,232
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	29	1,914	0,348	9,918	51,33	0,051	0,022		10,15	1,131
215, 1	Огурцы свежие порциями+	48	0,24	0,032	0,64	3,6	0,008	0,008	2,24	5,44	0,16
133	Кисель из плодов шиповника+	150	0,02		18,51	78,5		0,03	26,4	6,56	1,4
252, 3	Рагу овощное (3-й вариант)+	201	2,241	6,161	13,849	119,394	0,111	0,111	28,954	35,235	1,106
	Итого:	428	4,415	6,541	42,917	252,824	0,169	0,17	57,594	57,385	3,797
	Итого за день:	1 697	42,382	45,383	207,282	1 385,76	0,766	1,074	102,127	690,416	13,13
	Итого среднее за 10 дней:		58,435	54,852	212,257	1 561,292	14,984	2,098	150,708	751,378	14,45

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/

Фарукова Р. М.