

Меню на

07.03.2025.

Рацион: Ясли

День 10

Рацион: Сад

День: 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептур
			Б	Ж	У					Б	Ж	У		
Завтрак						Завтрак								
	Каша ячневая	150	5	5	30	185		Каша ячневая	180	7	6	36	222	99
	Кофейный напиток с	170	3	3	12	85		Кофейный напиток с	180	3	3	13	90	514
	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	79		Хлеб пшеничный	40	2	1	15	79	125
	Масло сливочное.	5	1	4	1	37		Масло сливочное.	5	1	4	1	37	119
Итого за Завтрак			16	18	58	454	Итого за Завтрак			13	14	65	428	
Обед						Обед								
	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	80	12	2	5	82	356
	Картофельное пюре.	60	2	4	8	82		Картофель отварной	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	150	2	2	6	54		Компот из смеси	180	3	3	8	65	522
	Хлеб ржаной.	40	3		13	70		Хлеб ржаной.	50	3	1	17	87	123
Итого за Обед			18	12	40	363	Итого за Обед			23	14	51	427	
Полдник						Полдник								
	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
Итого за Полдник			1	10	13	140	Итого за Полдник			2	15	17	209	
Ужин						Ужин								
	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
Итого за Ужин			12	11	39	302	Итого за Ужин			54	60	68	329	
Итого за день			42	47	203	1459	Итого за день			51	54	216	1893	
Среднее значение за период			42,2	47,3	203,4	1424,4	Среднее значение за период			54,3	60,8	262,1	18973	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			15	16	69		период в % от калорийности			16	17	71		