

Десятидневное меню. Ясли. Осень- Зима.

Меню на 09.09.2024г.

День: понедельник

Неделя: 1

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | № рецептур |
|------------------|-------------------------|-------------|----------------------|----|-----|----------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Каша пшеничная | 150 | 6 | 5 | 27 | 176 | 48 |
| | Кофейный напиток с | 150 | 2 | 2 | 10 | 66 | 514 |
| | Батон. | 30 | 2 | 1 | 15 | 78 | 125 |
| | Масло сливочное (| 5 | | 4 | | 33 | 119 |
| Итого за Завтрак | | | 10 | 12 | 52 | 353 | |
| Завтрак вто | Яблоко | 100 | | | 10 | 44 | 140 |
| | Итого за Завтрак второй | | | | | 10 | 44 |
| Обед | Суп картофельный с | 150 | 4 | 2 | 9 | 69 | 158 |
| | Тефтели мясные в | 80 | 10 | 9 | 7 | 149 | 399 |
| | Перловка отварная с | 60 | 2 | 3 | 12 | 79 | 58 |
| | Компот из смеси | 150 | | | 15 | 63 | 522 |
| | Хлеб ржаной. | 40 | 3 | 1 | 16 | 82 | 123 |
| Итого за Обед | | | 19 | 15 | 59 | 442 | |
| Полдник | Сок фруктовый. | 180 | 1 | | 18 | 77 | 532 |
| | Пирожки,печенные | 40 | 2 | 3 | 19 | 125 | 556 |
| Итого за Полдник | | | 3 | 3 | 37 | 202 | |
| Ужин | Морковь отварная | 20 | | | 2 | 10 | 145 |
| | Пудинг творожный | 140 | 21 | 7 | 29 | 267 | 329 |
| | Чай с сахаром. | 180 | | | 8 | 34 | 505 |
| | Молоко сгущенное. | 20 | 1 | 2 | 11 | 66 | 493 |
| Итого за Ужин | | | 22 | 9 | 50 | 377 | |
| Итого за день | | | 54 | 39 | 208 | 1418 | |

Десятидневное меню. Сад. Осень- Зима.

День: понедельник

Неделя: 1

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая |
|------------------|-------------------------|-------------|----------------------|----|-----|----------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | Каша пшеничная | 180 | 7 | 6 | 33 | 211 |
| | Кофейный напиток с | 180 | 3 | 2 | 12 | 79 |
| | Батон. | 40 | 3 | 1 | 21 | 104 |
| | Масло сливочное (| 5 | | 4 | | 33 |
| Итого за Завтрак | | | 13 | 13 | 66 | 427 |
| Завтрак вто | Яблоко | 100 | | | 10 | 44 |
| | Итого за Завтрак второй | | | | | 10 |
| Обед | Суп картофельный с | 180 | 5 | 3 | 11 | 83 |
| | Тефтели мясные в | 100 | 13 | 11 | 8 | 187 |
| | Перловка отварная с | 110 | 3 | 5 | 22 | 144 |
| | Компот из смеси | 180 | 1 | | 18 | 76 |
| | Хлеб ржаной. | 50 | 4 | 1 | 20 | 103 |
| Итого за Обед | | | 26 | 20 | 79 | 593 |
| Полдник | Сок фруктовый. | 180 | 1 | | 18 | 77 |
| | Пирожки,печенные | 60 | 3 | 4 | 29 | 187 |
| Итого за Полдник | | | 4 | 4 | 47 | 264 |
| Ужин | Морковь отварная | 30 | 1 | | 3 | 14 |
| | Пудинг творожный | 180 | 27 | 10 | 37 | 343 |
| | Чай с сахаром. | 180 | | | 8 | 34 |
| | Молоко сгущенное. | 20 | 1 | 2 | 11 | 66 |
| Итого за Ужин | | | 29 | 12 | 59 | 457 |
| Итого за день | | | 72 | 49 | 261 | 1885 |