

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