

Меню на

10.03.2025.

Рацион: Ясли

День 1

Рацион: Сад

День 1

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	Каша пшеничная молочная жидкая	150	3	4	11	94	Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	180	3	5	13	113	48
	Кофейный напиток с молоком.	170	3	3	12	85		Кофейный напиток с молоком.	180	3	3	13	90	514
	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	79		Хлеб пшеничный.	40	3	1	21	105	125
	Масло сливочное.	5	1	4	1	37		Масло сливочное.	5	1	4	1	37	119
	Итого за Завтрак			9	12	39		295	Итого за Завтрак			10	13	48
Обед	Суп картофельный с бобовыми.	150	4	2	9	69	Обед	Суп картофельный с бобовыми.	180	5	3	11	83	158
	Тефтели мясные	80	16	14	6	211		Тефтели мясные	80	16	14	6	211	105
	Соус томатный с овощами.	40	1	2	3	30		Соус томатный с овощами.	50	1	2	4	37	466
	Макаронные изделия отварные.	120	4	4	24	148		Макаронные изделия отварные.	150	6	5	30	185	432
	Компот из смеси сухофруктов.	150	2	2	6	54		Компот из смеси сухофруктов.	180	3	3	8	65	522
	Хлеб ржаной.	40	3		13	70		Хлеб ржаной.	50	3	1	17	87	123
Итого за Обед			30	24	61	582	Итого за Обед			34	28	76	668	
Полдник	Молоко кипяченое.	180	5	6	9	108	Полдник	Молоко кипяченое.	200	6	6	10	120	529
	Хлеб пшеничный с повидлом	35	1	10	7	117		Хлеб пшеничный с повидлом	55	2	15	10	184	68
	Итого за Полдник			6	16	16		225	Итого за Полдник			8	21	20
Ужин	Соус молочный	40			5	23	Ужин	Соус молочный	50	10	8	43	237	326
	Котлеты овощные	140	8	7	35	195		Котлеты овощные	180			6	23	218
	Чай с сахаром.	180			6	23		Чай с сахаром	180			5	23	140
	Хлеб пшеничный	30	1	10	7	117		Хлеб пшеничный	40	1	10	7	117	68
Итого за Ужин			8	7	46	241	Итого за Ужин			10	8	54	283	
Итого за день			42	47	203	1443	Итого за день			54	60	261	1809	