

Меню на 24.09.2024

Рацион: Ясли

День: вторник

Рацион: Сад

День: вторник

Неделя: 1

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептур	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У						Б	Ж	У	
Завтрак	Каша манная	150	5	5	23	153	182	Завтрак	Каша манная	180	5	6	27	184
	Какао с молоком.	170	3	2	12	80	508		Какао с молоком.	180	3	3	12	85
	Батон.	30	2	1	15	78	125		Батон.	40	3	1	21	104
	Масло сливочное (5		4		33	119		Масло сливочное (5		4		33
	Сыр поционный.	20	5	5		68	1,04		Сыр поционный.	20	5	5		68
Итого за Завтрак			15	17	50	412		Итого за Завтрак			16	19	60	474
Завтрак вто								Завтрак вто						
	Яблоко	100			10	44	140		Яблоко	100			10	44
Итого за Завтрак второй					10	44		Итого за Завтрак второй					10	44
Обед								Обед						
	Салат из квашеной	40	1	4	1	45	58		Борщ с капустой и	180	2	3	7	67
	Борщ с капустой и	150	1	3	6	56	142		Сметана.	20				3
	Сметана.	20				3	214		Салат из квашеной	50	1	5	2	56
	Мясо отварное.	80	22	16		231	100		Мясо отварное.	100	27	19	1	289
	Картофельное пюре.	120	3	5	7	84	441		Картофельное пюре.	150	4	6	9	105
	Компот из свежих	150			8	35	521		Компот из свежих	180			10	41
Хлеб ржаной.	40	3	1	16	82	123	Хлеб ржаной.	50	4	1	20	103		
Итого за Обед			30	29	38	536		Итого за Обед			38	34	49	664
Полдник								Полдник						
	Молоко	180	5	5	9	96	529		Молоко	180	5	5	9	96
	Сушки	20	2		14	68	202		Сушки	30	3		21	101
Итого за Полдник			7	5	23	164		Итого за Полдник			8	5	30	197
Ужин								Ужин						
	Котлеты из овощей	150	6	3	11	98	56		Котлеты из овощей	180	7	4	13	118
	Соус сметанный с	40	1	7	2	81	215		Соус сметанный с	50	2	9	3	101
	Чай с сахаром.	180			8	34	505		Чай с сахаром.	180			8	34
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70	199		Хлеб пшеничный	40	3		20	94
Итого за Ужин			9	10	36	283		Итого за Ужин			12	13	44	347
Итого за день			61	61	157	1439		Итого за день			74	71	193	1826