

Меню на 22.10.2024.

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							Завтрак							
	Каша манная	150	5	5	23	153	182		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							
	Печенье								Печенье					
	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 капусты с луком.	40	1	4	1	45	58		Салат из квашеной капусты с луком.	50	1	4	1	45
	Борщ с капустой и картофелем.	150	1	3	6	56	142		Борщ с капустой и картофелем.	180	2	3	7	67
	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
	Сок яблочный	150			8	35	521		Сок яблочный	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							
	Йогурт	180	5	5	9	96	529		Йогурт	200	5	5	9	96
	Сушки	20	2		14	68	202		Сушки	50	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 томатом.	40	1	7	2	81	215		Соус сметанный с томатом.	50	2	9	3	101
	Чай с сахаром.	180			8	34	505		Чай с сахаром.	180			8	34
	Хлеб пшеничный	40	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			42	47	203	1439		Итого за день			54	60	261	1826