

## 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	
<b>Завтрак</b>							<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>			15	17	50	412		<b>Итого за Завтрак</b>			16	19	60	474
<b>Завтрак вто</b>							<b>Завтрак вто</b>							
	Печенье								Печенье					
	Яблоко	100			10	44	140		Яблоко	100			10	44
<b>Итого за Завтрак второй</b>					10	44		<b>Итого за Завтрак второй</b>					10	44
<b>Обед</b>							<b>Обед</b>							
	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
<b>Итого за Обед</b>			30	29	38	536		<b>Итого за Обед</b>			38	34	49	664
<b>Полдник</b>							<b>Полдник</b>							
	Йогурт	180	5	5	9	96	529		Йогурт	200	5	5	9	96
	Сушки	20	2		14	68	202		Сушки	50	3		21	101
<b>Итого за Полдник</b>			7	5	23	164		<b>Итого за Полдник</b>			8	5	30	197
<b>Ужин</b>							<b>Ужин</b>							
	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
<b>Итого за Ужин</b>			9	10	36	283		<b>Итого за Ужин</b>			12	13	44	347
<b>Итого за день</b>			42	47	203	1439		<b>Итого за день</b>			54	60	261	1826