

Меню на 25.03.2025.

Рацион: Ясли

День 2

Рацион: Сад

День: 2

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						Завтрак								
	Каша манная	150	4	6	22	159		Каша манная	180	5	7	27	190	182
	Какао с молоком.	170	3	3	11	85		Какао с молоком.	180	3	3	12	90	508
	Хлеб пшеничный.	30	2		15	71		Хлеб пшеничный.	40	2		15	71	125
	Масло сливочное.	5	1	4	1	37		Масло сливочное.	5	1	4	1	37	119
Итого за Завтрак			10	14	49	360	Итого за Завтрак			12	15	61	422	
Обед						Обед								
	Свекольник.	150	1	3	6	56		Свекольник.	180	2	3	7	67	145
	Гуляш из отварного мяса.	80	10	11	162	162		Гуляш из отварного мяса.	100	13	14	203	203	378
	Греча отварная	120	8	6	35	224		Греча отварная	150	10	7	44	279	184
	Компот из свежих	150			11	46		Компот из свежих	180			13	55	521
	Хлеб ржаной.	40	3		13	70		Хлеб ржаной.	50	3	1	17	87	123
Итого за Обед			22	20	227	558	Итого за Обед			28	25	284	691	
Полдник						Полдник								
	Сок	180			6	23		Сок	180			6	23	218
	Плюшка сдобная	40	3	2	24	129		Плюшка сдобная	60	5	4	35	193	160
Итого за Полдник			3	2	30	152	Итого за Полдник			5	4	41	216	
Ужин						Ужин								
	Запеканка рисовая я с творогом	140	9	32	32	449		Запеканка рисовая с творогом	170	11	41	42	577	56
	Соус сладкий	20	2	4	4	17		Соус сладкий	20	2	5	5	22	452
	Чай с сахаром.	180			6	23		Чай с сахаром.	180			6	23	218
	Яблоко	100	2		15	71		Яблоко	100	3		20	94	199
Итого за Ужин			13	36	57	560	Итого за Ужин			16	46	73	716	
Итого за день			42	47	203	1430	Итого за день			54	60	261	1945	