

## Меню на 28.01.2025.

Рацион: Ясли

День: вторник

Рацион: Сад

Неделя: 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 манная	150	4	6	22	159	Завтрак	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	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			10	14	49	360	Итого за Завтрак			12	15	61	422	
Обед	Борщ с капустой и картофелем.	150	1	3	7	61	Обед	Борщ с капустой и картофелем.	180	1	4	8	73	142
	Мясо отварное	60	16	12		172		Мясо отварное	80	22	16		229	215
	Картофельное пюре.	120	3	7	16	165		Картофельное пюре.	150	4	9	20	206	441
	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			24	26	48	559	Итого за Обед			31	35	60	706	
Полдник	Чай с сахаром.	180			6	23	Полдник	Чай с сахаром.	180			6	23	218
	Булочка дорожная	40	3	8	23	179		Булочка дорожная	60	4	12	35	268	216
Итого за Полдник			3	8	29	202	Итого за Полдник			4	12	41	291	
Ужин	Суп-пюре из разных овощей.	180	7	7	18	170	Ужин	Суп-пюре из разных овощей.	200	8	9	23	215	76
	яйцо вареное.	40	1	8	7	106		яйцо вареное.	40	2	10	9	133	61
	Чай с сахаром.	180			6	23		Чай с сахаром.	180			6	23	218
	Хлеб пшеничный.	30	2		15	71		Хлеб пшеничный.	40	3		20	94	199
Итого за Ужин			14	12	39	327	Итого за Ужин			16	14	49	395	
Итого за день			51	60	165	1448	Итого за день			63	76	211	1814	