

Меню на 09.10.2024.

Рацион: Ясли

День: среда

Рацион: Сад

День: среда

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 овсяная	150	6	6	24	173	132	Завтрак	Каша овсяная	180	7	8	28	208
	Кофейный напиток с Батон.	170	2	2	12	75	514		Кофейный напиток с Батон.	180	3	2	12	79
	Батон.	30	2	1	15	78	125		Батон.	40	3	1	21	104
	Масло сливочное (5		4			33		119	Масло сливочное (5		4	
Итого за Завтрак			10	13	51	359		Итого за Завтрак			13	15	61	424
Завтрак второй	Печенье сахарное							Завтрак второй	Печенье сахарное					
	Яблоко	100			10	44	140		Яблоко	100			10	44
Итого за Завтрак второй					10	44		Итого за Завтрак второй					10	44
Обед	Рассольник	150	2	3	8	66	148	Обед	Рассольник	180	2	4	10	79
	Птица в соусе с томатом.	80	9	11	2	146	415		Птица в соусе с томатом.	100	11	13	3	176
	Рагу из овощей	120	3	4	26	146	424		Рагу из овощей	150	3	4	31	175
	Компот из смеси	150			15	63	522		Компот из смеси	180	1		18	76
	Хлеб ржаной.	40	3	1	16	82	123		Хлеб ржаной.	50	4	1	20	103
Итого за Обед			17	19	67	506		Итого за Обед			21	22	82	612
Полдник	Молоко сгущенное.	180	1		18	77	532	Полдник	Молоко сгущенное.	180	1		18	77
	Печенье сахарное	30	4	1	24	121	216		Печенье сахарное	30	4	1	24	121
	Итого за Полдник			5	1	42	201			Итого за Полдник			6	2
Ужин	Салат из моркови и яблок.	40		4	3	50	8	Ужин	Салат из моркови и яблок.	50		5	4	63
	Сырники из творога.	160	24	15	29	356	330		Сырники из творога.	180	28	17	34	407
	Молоко сгущенное.	20	1	2	11	66	493		Молоко сгущенное.	20	1	2	11	66
	Чай с сахаром.	180			8	34	505		Чай с сахаром.	180			8	34
Итого за Ужин			25	21	51	506		Итого за Ужин			29	24	57	570
Итого за день			42	47	203	1416		Итого за день			54	60	261	1876