

Меню на

12.03.2025.

Рацион: Ясли

День: 3

Рацион: Сад

День: 3

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 кукурузная	150	3	5	7	78		Каша кукурузная	180	3	6	8	94	165
	Кофейный напиток с	170	3	3	12	85		Кофейный напиток с	180	3	3	13	90	514
	Хлеб пшеничный.	30	2	1	15	79		Хлеб пшеничный.	40	2	1	15	79	125
	Масло сливочное.	5	1	4	1	37		Масло сливочное.	5	1	4	1	37	119
Итого за Завтрак			9	13	35	279	Итого за Завтрак			9	14	37	300	
Обед						Обед								
	Суп с крупой на курином бульоне с чесноком.	150	2	1	4	42		Суп с крупой на курином бульоне с чесноком.	180	2	1	5	51	40
	Котлеты, биточки, шницеля.	60	8	7	6	118		Котлеты, биточки, шницеля.	80	10	9	8	157	391
	Капуста тушеная.	60	1	2	20	47		Картофель отварной	80	2	2	9	77	54
	Картофель отварной	60	1	2	6	58		Капуста тушеная.	70	1	2	23	55	435
	Компот из смеси сухофруктов.	150	2	2	6	54		Компот из смеси сухофруктов.	180	3	3	8	65	522
	Хлеб ржаной.	40	3		13	70		Хлеб ржаной.	50	3	1	17	87	123
Итого за Обед			17	14	55	389	Итого за Обед			21	18	70	492	
Полдник						Полдник								
	Кефир	180	1		18	83		Кефир	200	1		20	92	214
	Кондитерское изделие	20	2	2	15	83		Кондитерское изделие	50	4	5	37	208	0,01
Итого за Полдник			3	2	33	166	Итого за Полдник			5	5	57	300	
Ужин						Ужин								
	Салат из свеклы с чесноком.	40	1	4	3	50		Салат из свеклы с чесноком.	50	1	5	4	63	69
	Омлет натуральный.	150	19	29	5	362		Омлет натуральный.	180	23	35	6	434	311
	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			22	33	29	506	Итого за Ужин			27	40	36	614	
Итого за день			42	47	203	1440	Итого за день			54	60	261	1806	