

## Меню на 26.03.2025г

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		
<b>Завтрак</b>						<b>Завтрак</b>								
	Каша кукурузная	150	3	5	7	78		Каша кукурузная	180	3	6	8	94	165
	Кофейный напиток с молоком.	170	3	3	12	85		Кофейный напиток с молоком.	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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>9</b>	<b>13</b>	<b>35</b>	<b>279</b>	<b>Итого за Завтрак</b>			<b>9</b>	<b>14</b>	<b>37</b>	<b>300</b>	
<b>Обед</b>						<b>Обед</b>								
	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
<b>Итого за Обед</b>			<b>17</b>	<b>14</b>	<b>55</b>	<b>389</b>	<b>Итого за Обед</b>			<b>21</b>	<b>18</b>	<b>70</b>	<b>492</b>	
<b>Полдник</b>						<b>Полдник</b>								
	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
<b>Итого за Полдник</b>			<b>3</b>	<b>2</b>	<b>33</b>	<b>166</b>	<b>Итого за Полдник</b>			<b>5</b>	<b>5</b>	<b>57</b>	<b>300</b>	
<b>Ужин</b>						<b>Ужин</b>								
	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
<b>Итого за Ужин</b>			<b>22</b>	<b>33</b>	<b>29</b>	<b>506</b>	<b>Итого за Ужин</b>			<b>27</b>	<b>40</b>	<b>36</b>	<b>614</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1440</b>	<b>Итого за день</b>			<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1806</b>	