

Меню на 10.10.2024.

Рацион: Ясли

День: четверг

Рацион: Сад

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Неделя: 1 | | | | | № рецептур | Прием пищи | Наименование блюда | Неделя: 1 | | | | |
|----------------------|---|-------------|----------------------|-----|------|----------------|----------------------|----------------|---|-------------|----------------------|------|----|----------------|
| | | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | | | | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая |
| | | | Б | Ж | У | | | | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | Каша пшенная | 150 | 5 | 5 | 26 | 175 | 282 | Завтрак | Каша пшенная | 180 | 7 | 7 | 31 | 210 |
| | Какао с молоком. | 170 | 3 | 2 | 12 | 80 | 508 | | Какао с молоком. | 180 | 3 | 3 | 12 | 85 |
| | Батон | 30 | 2 | 1 | 15 | 78 | 104 | | Батон | 40 | 3 | 1 | 21 | 104 |
| | Масло сливочное (| 5 | | 4 | | 33 | 119 | | Масло сливочное (| 5 | | 4 | | 33 |
| | Итого за Завтрак | | 10 | 12 | 53 | 366 | | | Итого за Завтрак | | 13 | 15 | 64 | 432 |
| Завтрак второй | Банан | 100 | 2 | | 22 | 91 | 140,03 | Завтрак второй | Банан | 100 | 2 | | 22 | 91 |
| | Итого за Завтрак второй | | 2 | | 22 | 91 | | | Итого за Завтрак второй | | 2 | | 22 | 91 |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем (м/б) | 150 | 1 | 3 | 1 | 31 | 30 | Обед | Щи из свежей капусты с картофелем (м/б) | 180 | 1 | 3 | 1 | 37 |
| | Суфле из отварного мяса паровое. | 110 | 21 | 19 | 3 | 267 | 397 | | Суфле из отварного мяса паровое. | 180 | 36 | 32 | 5 | 462 |
| | Икра овощная | 40 | | 1 | 3 | 22 | 203 | | Икра овощная | 50 | 1 | 2 | 5 | 39 |
| | Сок яблочный | 150 | | | 8 | 35 | 521 | | Сок яблочный | 180 | | | 10 | 41 |
| | Хлеб ржаной. | 40 | 3 | 1 | 16 | 82 | 123 | | Хлеб ржаной. | 50 | 4 | 1 | 20 | 103 |
| | Итого за Обед | | 25 | 24 | 31 | 440 | | | Итого за Обед | | 42 | 38 | 41 | 685 |
| Полдник | Йогурт | 180 | 5 | 5 | 9 | 96 | 529 | Полдник | Йогурт | 200 | 6 | 5 | 10 | 107 |
| | Пряники. | 35 | 2 | 2 | 26 | 128 | 213 | | Пряники. | 50 | 2 | 2 | 26 | 128 |
| | Итого за Полдник | | 7 | 7 | 35 | 224 | | | Итого за Полдник | | 8 | 7 | 36 | 235 |
| Ужин | Салат свекольный с соленым огурцом | 40 | 1 | 3 | 7 | 54 | 24 | Ужин | Салат свекольный с соленым огурцом | 50 | 1 | 3 | 8 | 68 |
| | Кнели рыбные | 160 | 17 | 2 | 8 | 115 | 345 | | Кнели рыбные | 180 | 28 | 3 | 12 | 184 |
| | Соус сметанный с томатом. | 40 | 1 | 7 | 2 | 81 | 215 | | Соус сметанный с томатом. | 50 | 2 | 9 | 3 | 101 |
| | Чай с сахаром. | 180 | | | 8 | 34 | 505 | | Чай с сахаром. | 180 | | | 8 | 34 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2 | | 15 | 70 | 199 | | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | | 20 | 94 |
| Итого за Ужин | | 21 | 12 | 40 | 354 | | Итого за Ужин | | 34 | 15 | 51 | 481 | | |
| Итого за день | | 42 | 47 | 203 | 1475 | | Итого за день | | 54 | 60 | 261 | 1824 | | |