

Меню на 24.10.2024.

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		