

Меню на

13.03.2025.

Рацион: Ясли

День: 4

Рацион: Сад

День: 4

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 ячневая молочная	150	5	5	30	185		Каша ячневая молочная	180	7	6	36	222	99
	Какао с молоком.	170	3	3	11	85		Какао с молоком.	180	3	3	12	90	508
	Хлеб пшеничный.	30	2	1	15	79		Хлеб пшеничный.	30	2	1	15	79	125
	Масло сливочное.	5	1	4	1	37		Масло сливочное.	5	1	4	1	37	119
	Сыр поционный.	20	5	5		68		Сыр поционный.	20	5	5		68	1,04
Итого за Завтрак			16	18	57	454	Итого за Завтрак			18	19	64	496	
Обед							Обед							
	Щи из свежей капусты с	150	1	3	2	37		Щи из свежей капусты с	180	1	3	3	44	156
	Суфле из отварного мяса паровое.	120	5	9	2	113		Суфле из отварного мяса паровое.	180	7	14	4	170	397
	Соус молочный.	40	2	4	4	17		Соус молочный.	50	2	5	5	22	452
	Компот из свежих яблок	150	1		18	83		Компот из свежих яблок	150	1		18	83	214
	Хлеб ржаной.	40	3		13	70		Хлеб ржаной.	50	3	1	17	87	123
Итого за Обед			12	16	39	320	Итого за Обед			14	23	47	406	
Полдник							Полдник							
	Молоко кипяченое.	180	5	6	9	108		Молоко кипяченое.	200	6	6	10	120	529
	Хлеб пшеничный с повидлом	35	1	10	7	117		Хлеб пшеничный с повидлом	55	2	15	10	184	68
Итого за Полдник			6	16	16	225	Итого за Полдник			8	21	20	304	
Ужин							Ужин							
	Фрукты.	100	3		52	222		Фрукты.	100	3		52	222	111,02
	Сырники творожные, запеченные	140	20	12	25	283		Сырники творожные, запеченные	170	24	14	30	344	187
	Чай с сахаром.	180			6	23		Чай с сахаром.	180			6	23	218
	Повидло	20	2	15	10	184		Повидло	20	2	15	10	184	68
Итого за Ужин			23	12	83	528	Итого за Ужин			27	14	88	589	
Итого за день			42	47	203	1427	Итого за день			54	60	261	1895	