

# Меню на

# 14.03.2025.

Рацион: Ясли

День: 5

Рацион: Сад

День: 5

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	Каша "Дружба".	150	4	8	17	161	Завтрак	Каша "Дружба".	180	5	10	20	194	275
	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.	30	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>			10	16	45		362	<b>Итого за Завтрак</b>			11	18	49
Обед	Рассольник ленинградский.	150	1	3	8	73	Обед	Рассольник ленинградский.	180	2	4	9	88	148
	Рыбные хлебцы	60	10	4	2	86		Рыбные хлебцы	80	13	6	3	114	219
	Картофельное пюре.	120	3	7	16	165		Картофельное пюре.	150	4	9	20	206	441
	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.	40	3		13	70	123
<b>Итого за Обед</b>			19	16	45	448	<b>Итого за Обед</b>			25	22	53	543	
Полдник	Сок	180			6	23	Полдник	Сок	200			7	25	218
	Булочка с сыром	40	3	2	19	109		Булочка с сыром	60	4	4	29	163	119
	<b>Итого за Полдник</b>		3	2	25	132		<b>Итого за Полдник</b>		4	4	36	188	
Ужин	Яйца вареные.	40	5	5		63	Ужин	Яйца вареные.	40	5	5		63	310
	Суп молочный с макаронными изделиями.	180	5	5	16	129		Суп молочный с макаронными изделиями.	200	6	5	17	143	180
	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>		12	10	37	286	<b>Итого за Ужин</b>		14	10	43	323			
<b>Итого за день</b>			44	44	203	1428	<b>Итого за день</b>		54	64	262	1854		