

Меню на 14.10.2024.

Рацион: Ясли

День: понедельник

Рацион: Сад

День: понедельник

Неделя: 2

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептур	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая		
			Б	Ж	У						Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная	150	6	5	27	176	48	Завтрак	Каша пшеничная	180	7	6	33	211		
	Кофейный напиток с	170	2	2	12	75	514		Кофейный напиток с	180	3	2	12	79		
	Батон	30	2	1	15	78	104		Батон	30	2	1	15	78		
	Масло сливочное (5		4		33	119		Масло сливочное (5		4		33		
Итого за Завтрак			10	12	54	362		Итого за Завтрак			12	13	60	401		
Завтрак вто	Сок фруктовый.		100	1		15	65	532	Завтрак вто	Сок фруктовый.		100	1		15	65
	Итого за Завтрак второй			1		15	65			Итого за Завтрак второй			1		15	65
Обед	Суп картофельный с макаронными	150	1	2	11	73	161	Обед	Суп картофельный с макаронными	180	2	3	13	88		
	Греча отварная	120	16	12	5	192	34		Греча отварная	150	18	13	5	213		
	Тефтели в томатном соусе	60	16	12	5	192	34		Тефтели в томатном соусе	80	18	13	5	213		
	Сок фруктовый.	180			8	35	521		Сок фруктовый.	180			10	41		
	Хлеб ржаной.	40	3	1	16	82	123		Хлеб ржаной.	50	4	1	20	103		
	Итого за Обед			20	15	40	382			Итого за Обед			24	17	48	445
Полдник	Молоко		180	5	5	9	96	529	Полдник	Молоко		200	6	5	10	107
	печенье сахарное.		30	5	2	29	102	216		печенье сахарное.		30	5	2	29	102
	Итого за Полдник			10	7	38	245			Итого за Полдник			12	7	48	305
Ужин	Салат из моркови.	40	1	5	9	83	6	Ужин	Салат из моркови.	50	1	6	11	104		
	Запеканка рисовая с	160	5	5	42	255	128		Запеканка рисовая с	200	6	6	53	319		
	Чай с сахаром.	180			8	34	505		Молоко сгущенное.	40	3	3	22	131		
	Молоко сгущенное.	30	2	3	17	98	493		Чай с сахаром.	180			8	34		
Итого за Ужин			8	13	76	470		Итого за Ужин			10	15	94	588		
Итого за день			49	47	223	1524		Итого за день			59	52	265	1804		