

Меню на 29.10.2024.

Рацион: Ясли

День: вторник

Рацион: Сад

День: вторник

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 рисовая	150	4	5	24	156	283	Завтрак	Каша рисовая	180	5	6	29	187	
	Какао с молоком.	150	2	2	10	71	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			8	12	49	338		Итого за Завтрак			11	14	62	409	
Завтрак второй	Яблоко	100			10	44	140	Завтрак второй	Яблоко	100			10	44	
	Итого за Завтрак второй				10	44			Итого за Завтрак второй					10	44
Обед	Салат из кв. кап.	40						Обед	Салат из кв. кап.	50					
	Щи из свежей капусты	150	1	3	4	50	156		Щи из свежей капусты	180	1	3	5	60	
	Жаркое домашнему	150	8	7	6	118	391		Жаркое домашнему	200	10	9	8	157	
	Компот из свежих	150			8	35	521		Компот из свежих	180			10	41	
	Хлеб ржаной.	40	3	1	16	82	123		Хлеб ржаной.	50	4	1	20	103	
Итого за Обед			15	16	49	404		Итого за Обед			18	18	61	505	
Полдник	Йогурт	180	1		18	77	532	Полдник	Йогурт	180	1		18	77	
	Булочка с сыром	60	2	3	22	125	604		Булочка с сыром	80	2	3	22	125	
Итого за Полдник			3	3	40	202		Итого за Полдник			3	3	40	202	
Ужин	Яйца вареные.	40	5	5		63	221	Ужин	Яйца вареные.	40	5	5		63	
	Суп-пюре из разных овощей	180	2	3	5	60	46		Суп-пюре из разных овощей	200	2	4	6	66	
	Чай с сахаром.	180			8	34	505		Чай с сахаром.	180			8	34	
	Хлеб пшеничный	40	2		15	70	199		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
Итого за Ужин			9	8	28	227		Итого за Ужин			10	9	34	257	
Итого за день			42	47	203	1415		Итого за день			54	60	261	1817	