

# Меню на 30.10.2024.

Рацион: Ясли

День: среда

Рацион: Сад

День: среда

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 манная	150	5	5	23	153	182	Завтрак	Каша манная	180	5	6	27	184
	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	40	3	1	21	104
	Масло сливочное (	5		4		33	119		Масло сливочное (	5		4		33
	<b>Итого за Завтрак</b>		9	12	50	339			<b>Итого за Завтрак</b>		11	13	60	400
Завтрак второй	Яблоко	100			10	44	140	Завтрак второй	Яблоко	100			10	44
	<b>Итого за Завтрак второй</b>				10	44			<b>Итого за Завтрак второй</b>				10	44
Обед	Суп из овощей с зеленым горошком	150	1	4	1	45	58	Обед	Суп из овощей с зеленым горошком	180	1	5	2	56
	Котлеты из говядины	60	1	3	4	44	39		Котлеты из говядины	80	1	3	5	53
	Соус томатн	40	1	2	2	22	45		Соус томатн	50	1	3	3	28
	Макароны отварные	120	16	12	22	259	379		Макароны отварные	150	21	16	29	345
	Компот из смеси	150			15	63	522		Компот из смеси	180	1		18	76
	Хлеб ржаной.	40	3	1	16	82	123		Хлеб ржаной.	50	4	1	20	103
<b>Итого за Обед</b>		21	20	58	493		<b>Итого за Обед</b>		28	25	74	633		
Полдник	Молоко	180	5	5	9	96	529	Полдник	Молоко	200	6	5	10	107
	Баранки сдобные	40	3	6	23	157	578		Баранки сдобные	40	4	7	28	189
	<b>Итого за Полдник</b>		8	11	32	253			<b>Итого за Полдник</b>		10	12	38	296
Ужин	Салат картофельный	40	1	8	7	107	302,01	Ужин	Салат картофельный	50	1	10	9	133
	Омлет натуральный.	140	13	20	3	241	311		Омлет натуральный.	180	23	35	6	434
	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
<b>Итого за Ужин</b>		42	28	33	452		<b>Итого за Ужин</b>		27	45	43	695		
<b>Итого за день</b>		54	47	203	1581		<b>Итого за день</b>		54	60	261	1868		