

# МЕНЮ НА

# 19.03.2025.

Рацион: Ясли

День: 8

Рацион: Сад

День: 8

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		
<b>Завтрак</b>							<b>Завтрак</b>							
	Каша рисовая молочная жидкая.	150	4	7	24	177		Каша рисовая молочная жидкая.	180	5	8	29	213	283
	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.	40	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>			<b>10</b>	<b>15</b>	<b>52</b>	<b>378</b>	<b>Итого за Завтрак</b>			<b>11</b>	<b>16</b>	<b>58</b>	<b>419</b>	
<b>Обед</b>							<b>Обед</b>							
	Борщ с капустой и картофелем.	150	1	3	7	61		Борщ с капустой и картофелем.	180	1	4	8	73	142
	Жаркое по-домашнему	150	17	12	13	225		Жаркое по-домашнему	180	21	14	15	270	387
	Овощи порционно	40	2	4	4	17		Овощи порционно	50	2	5	5	22	446
	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.	50	3	1	17	87	123
<b>Итого за Обед</b>			<b>25</b>	<b>21</b>	<b>43</b>	<b>427</b>	<b>Итого за Обед</b>			<b>30</b>	<b>27</b>	<b>53</b>	<b>517</b>	
<b>Полдник</b>							<b>Полдник</b>							
	Кефир	180	10	15	6	23		Кефир	200	10	15	7	25	218
	Хлеб пшеничный с повидлом	35	1	10	7	117		Хлеб пшеничный с повидлом	55	2	15	10	184	68
<b>Итого за Полдник</b>			<b>11</b>	<b>25</b>	<b>13</b>	<b>140</b>	<b>Итого за Полдник</b>			<b>12</b>	<b>30</b>	<b>17</b>	<b>209</b>	
<b>Ужин</b>							<b>Ужин</b>							
	Фрукты.	100	3		52	222		Фрукты.	100	3		52	222	111,02
	Пудинг творожный запеченный.	140	23	8	31	286		Пудинг творожный запеченный.	170	27	10	38	347	329
	Чай с сахаром.	180			6	23		Чай с сахаром.	180			6	23	218
	Соус сладкий	20	2	15	10	184		Соус сладкий	20	2	15	10	184	68
<b>Итого за Ужин</b>			<b>26</b>	<b>8</b>	<b>89</b>	<b>531</b>	<b>Итого за Ужин</b>			<b>30</b>	<b>10</b>	<b>96</b>	<b>592</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>41</b>	<b>49</b>	<b>205</b>	<b>1476</b>	<b>Итого за день</b>			<b>53</b>	<b>62</b>	<b>263</b>	<b>1897</b>	