

Меню на 22.05.2025г

Рацион: Ясли							Рацион: Сад								
День: 4							День: 4								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	№ рецептур	
			Б	Ж	У					Б	Ж	У			
Завтрак							Завтрак								
	Каша ячневая молочная	150	5	5	30	185		Каша ячневая молочная	180	7	6	36	222	99	
	Какао с молоком.	170	3	3	11	85		Какао с молоком.	180	3	3	12	90	508	
	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	
	Сыр поционныйный.	20	5	5		68		Сыр поционныйный.	20	5	5		68	1,04	
Итого за Завтрак			16	18	57	454	Итого за Завтрак			18	19	64	496		
Обед							Обед								
	Щи из свежей капусты с	150	1	3	2	37		Щи из свежей капусты с	180	1	3	3	44	156	
	Огурец свежий.	20	0,15		0,5	2,8		Огурец свежий.	20	0,15		0,5	2,8	410	
	Суфле из отварного мяса паровое.	120	5	9	2	113		Суфле из отварного мяса паровое.	180	7	14	4	170	397	
	Соус молочный.	40	2	4	4	17		Соус молочный.	50	2	5	5	22	452	
	Компот из свежих яблок	150	1		18	83		Компот из свежих яблок	150	1		18	83	214	
	Хлеб ржаной.	40	3		13	70		Хлеб ржаной.	50	3	1	17	87	123	
Итого за Обед			12,15	16	39,5	322,8	Итого за Обед			14,15	23	47,5	408,8		
Полдник							Полдник								
	Молоко кипяченое.	180	5	6	9	108		Молоко кипяченое.	200	6	6	10	120	529	
	Хлеб пшеничный с повидлом	35	1	10	7	117		Хлеб пшеничный с повидлом	55	2	15	10	184	68	
Итого за Полдник			6	16	16	225	Итого за Полдник			8	21	20	304		
Ужин							Ужин								
	Фрукты.	100	3		52	222		Фрукты.	100	3		52	222	111,02	
	Сырники творожные, запеченные	140	20	12	25	283		Сырники творожные, запеченные	170	24	14	30	344	187	
	Чай с сахаром.	180			6	23		Чай с сахаром.	180			6	23	218	
	Повидло	20	2	15	10	184		Повидло	20	2	15	10	184	68	
Итого за Ужин			23	12	83	528	Итого за Ужин			27	14	88	589		

Итого за день	42	47	203	1427	Итого за день	54	60	261	1895	
---------------	----	----	-----	------	---------------	----	----	-----	------	--