

МЕНЮ НА 27.03.2023 г. 1 неделя (понедельник)

Рацион: сад

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	батон	40	3	1	21	105	125
	Масло сливочное	8		7		60	119
	Какао с молоком	180	4	5	29	176	249
	Каша рисовая молочная жидкая	180	5	6	29	189	98
Итого за Завтрак		408	12	19	79	530	
Завтрак второй							
	Сок	100	1		10	46	130
Итого за Завтрак второй		100	1		10	46	
Обед							
	Компот из сухофруктов	180	1		25	102	241
	Шницель натуральный рубленый	80	14	17	8	238	319
	Щи из квашенной капусты	200	1	5	7	79	54
	Соус томатный	40		1	2	22	228
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	123
	Макароны отварные	150	6	5	35	211	194
Итого за Обед		700	25	29	94	739	
Полдник							
	Печенье	25	5	3	17	118	604
	Молоко	180	5	6	8	106	255
Итого за Полдник		205	10	9	25	224	
Ужин сад							
	Пудинг творожный	150	24	8	40	331	128
	Соус молочный	50	2	3	5	56	220
	Хлеб пшеничный	40	3			94	420
	Чайс лимоном	180			12	46	260
Итого за Ужин сад		420	29	11	57	527	
Итого за день		1 833	77	68	265	2066	

Рацион: ясли

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	батон	30	2	1	15	79	125
	Масло сливочное	6		5		45	119
	Какао с молоком сгущенным	150	3	3	20	116	250
	Каша рисовая на сухом молоке	150					98
Итого за Завтрак		336	5	9	35	240	
Завтрак второй							
	Сок	100	1		10	46	130
Итого за Завтрак второй		100	1		10	46	
Обед							
	Компот из сухофруктов	150			21	85	241
	Шницель натуральный рубленый	60	10	13	6	179	319
	Щи из квашенной капусты	180	1	5	7	71	54
	Макароны отварные	120	4	4	28	169	194
	Соус томатный	30		1	2	17	228
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	123
Итого за Обед		580	18	23	77	591	
Полдник							
	Печенье	20	4	2	13	94	604
	Молоко	150	4	5	7	88	255
Итого за Полдник		170	8	7	20	182	
Ужин сад							
	Чайс лимоном	150			10	39	260
	Пудинг творожный	120	19	7	32	265	128
	Соус молочный	40	1	3	4	45	220

Хлеб пшеничный	30	2			71	420
Итого за Ужин сад	340	22	10	46	420	
Итого за день	1 526	54	49	188	1479	