

Ясли зима-весна

Неделя: 1

День: Понедельник 20.01.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная пшеничная жидкая	200	7	8	35	244	270
	Кофейный напиток с молоком	150	2		15	68	513
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
Итого за Завтрак		385	11	12	65	420	
Завтрак второй							
	Яблоко	100			10	47	118
Итого за Завтрак второй		100			10	47	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1	3	5	50	147
	Макаронные изделия отварные	110	4,4		21	107	297
	Тефтели из говядины паровые	60	8	8	5	122	394
	Соус томатный	30				1	462
	Салат из св. капусты со свеклой	40	0,6	3	2	38	8
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1		15	69	537
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	115
Итого за Обед		580	18	14	61	457	
Полдник							
	Кефир	150	4	4	6	75	535
	Булочка Домашняя	60	5	8	36	233	583
Итого за Полдник		210	9	12	42	308	
Ужин							
	Пудинг творожный запечённый	130	18	17	27	336	325
	Соус молочный сладкий	50	1,7	3,3	8	65	449
	салат из моркови	40		4	2	53	19
	Чай с сахаром	150			12	45	502
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	114
Итого за Ужин ясли		400	20,7	24,3	62	544	
Итого за день		1 675	58,1	58,3	239	1747	