

Ясли зима- весна

Неделя: 1

День: Вторник, 10.12.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная	200	6	6	32	229	274
	Какао с молоком	150	3	3	18	104	508
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
Итого за Завтрак		385	11	13	65	441	
Завтрак второй							
	Яблоко	100			10	47	118
Итого за Завтрак второй		100			10	47	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	150	1,5	3	11	74	149
	Картофельное пюре	110	2,2	4,4	12	101	434
	печень тушенная в соусе (оладьи из печени по-кунцовски)	80(60)	10(10)	6(7)	5(7)	115(133)	406(404)
	Салат из кв. капусты с луком	40	0,7	4	1	43	17
	Компот из смеси сухофруктов	150			17	84	527
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	115
Итого за Обед		570	18	17,4	59	487	
Полдник							
	Молоко кипячёное	180	4,8	6	8	106	534
	Печенье	20	1,3	1,3	15	84	609
Итого за Полдник		200	6,1	7,3	23	180	
Ужин							
	Винегрет овощной	150	2	16	10	195	82
	Котлеты или биточки рыбные	60	8	1	6	68	351
	Соус молочный	50	2	5	5	70	
	Чай с сахаром	150			11	45	502
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
Итого за Ужин ясли		450	15	117	47	472	
Итого за день		1 655	53,5	59,5	232	1715	