

Ясли зима-весна

Неделя: 2

День: Четверг – 05.12.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	6	9	25	222	272
	Какао с молоком	150	3	3	18	104	508
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	114
	сыр	10	3	3		34	140
	Масло сливочное	5		4		37	111
<b>Итого за Завтрак</b>		395	14	19	58	468	
<b>Завтрак второй</b>							
	Яблоко	100			10	47	118
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100			10	47	
<b>Обед</b>							
	свекольник	150	1	4	6	62	136
	Макаронные изделия отварные	110	4	4	24	141	194
	суфле из кур	60	22	26	2	328	183
	Салат витаминный	40	0,4	4	4	55	5
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1		15	69	537
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	115
<b>Итого за Обед</b>		540	31	38	64	725	
<b>Полдник</b>							
	Молоко кипячёное	150	4	5	7	88	534
	Булочка Домашняя	60	5	8	36	233	583
<b>Итого за Полдник</b>		210	9	13	43	321	
<b>Ужин</b>							
	Омлет натуральный	135	11	16	3	201	307
	салат свекольный с сол.огурцом	40	0,5	4	3	50	21
	Чай с сахаром	150			11	45	502
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	114
<b>Итого за Ужин ясли</b>		375	14	20	32	367	
<b>Итого за день</b>		1610	68	86	203		