

Ясли зима-весна

Неделя: 1

День: Пятница – 13.12.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая	200	6	8	31	222	268
	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	10	12	61	398	
Завтрак второй							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	46	537
Итого за Завтрак второй		100	1		10	46	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	150	1	5	8	83	133
	Капуста тушёная	110	4,4	4,4	4,4	69	428
	Мясо отварное	60	16	12		170	363
	Компот из смеси сухофруктов	150			17	84	527
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	115
Итого за Обед		500	24	21	42	470	
Полдник							
	Молоко кипячёное	150	4	5	7	88	534
	Печенье	20	2	2	15	83	609
	Фрукт	100			10	47	118
Итого за Полдник		270	6	7	32	218	
Ужин							
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	190	15	6	21	203	139
	Чай с сахаром	150			11	45	502
	хлеб	30	2		15	71	114
Итого за Ужин ясли		410	17	6	48	324	
Итого за день		1 665	58	46	193	1456	