

МЕНЮ

15.03.2022



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли/ сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность*	Рецеп- туры
			Б	Ж	У		
1 неделя 2 день							
Завтрак	Каша манная	180/	6.49	7.21	24.31	189.36	№277
	молочная жидкая	200	7.37	8.12	24.7	201.98	
	Чай с молоком	160/	2.9	2.5	14.8	76.95	№507
		200	4.13	3.56	19.84	94.0	
	Хлеб пшеничный	30/5	1.838	1.615	11.169	66.673	№59
	с маслом	40/6	2.667	2.135	16.208	94.948	
	Сыр в порционной нарезке	10/15	2.494	3.139	-	39.13	№27
			3.712	4.715		58.24	
Итого завтрак			14.458	14.408	49.757	369.948	
			14.907	15.111	57.261	396.882	
2-й завтрак	Фрукты свежие	123/	0.5	0.5	12.05	58.0	№92
		130	0.52	0.52	12.74	61.1	
Обед	Свекольник	180/	2.17	3.32	13.55	97.18	№145
		200	2.88	3.78	19.98	126.34	
	Жаркое по- домашнему	160/	16.33	14.59	18.04	269.14	№276
		180	17.82	58.05	19.3	297.02	
	Зеленый горошек консервированн ый	50/95	2.576	0.16	5.48	33.28	№ТТК
			3.02	0.21	6.34	39.0	
	Хлеб пшеничный	20/30	1.58	0.2	9.66	47.0	№59
			1.58	0.2	9.66	47.0	
	Хлеб ржанной	40/50	3.08	0.56	15.08	80.4	№58
			3.85	0.7	19.0	100.5	
	Компот из сухофруктов	160/	0.58	0.12	19.52	80.5	№241
		200	0.71	0.15	24.56	101.14	
Итого обед			21.41	18.898	58.85	505.55	
			25.484	61.98	74.522	577.803	
Полдник	Сырники из творога	90/	16.18	10.68	19.94	234.04	№231
		110	20.99	14.02	24.92	313.75	
	Соус сметанный	40/50	1.35	5.31	4.8	64.75	№454
			1.52	6.15	7.1	75.63	
	Йогурт	145/	7.1	4.54	4.97	96.56	№531
		194	9.7	6.21	6.79	131.92	
	Кондитерские изделия(Пряник)	25/50	0.72	0.42	11.65	50.37	№603
			2.4	1.4	38.85	167.9	
Итого полдник			24.91	21.57	48.76	472.12	
			26.23	23.03	66.88	496.85	