



Меню 13 марта 2023 г. (неделя 2, день 6)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Ясли (10,5 ч.) | | | | | № рецептуры | Вес блюда | Саб (10,5 ч.) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-------------------------|--|-----------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|------------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Пищевые вещества | | | | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | Б | | | Ж | У | | | |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша молочная вязкая рисовая | 150 | 5,3 | 9,8 | 48,0 | 304,0 | 182 | 200 | 7,0 | 13,0 | 64,0 | 7,0 | 182 | |
| | Чай с сахаром | 150 | 0,07 | 0 | 10,9 | 42,0 | 411 | 180 | 0,08 | 0 | 13,1 | 0,08 | 411 | |
| | Бутерброд с маслом | 25/5 | 2,04 | 4,42 | 10,94 | 110,2 | 1 | 30/7 | 2,5 | 6,2 | 13,14 | 2,5 | 1 | |
| Итого за завтрак | | | 7,41 | 14,22 | 69,84 | 456,2 | | | 9,58 | 19,2 | 90,24 | 9,58 | | |
| Завтрак 2 | Сок пакетированный | 100 | 0,54 | 0 | 10,1 | 42,2 | | 100 | 0,54 | 0 | 10,1 | 42,2 | | |
| Обед | Икра кабачковая | 30 | 0,42 | 1,44 | 2,55 | 24,9 | 445 | 50 | 0,56 | 1,92 | 3,4 | 33,2 | 445 | |
| | Щи из свежей капусты с картофелем и фасолью на курином бульоне со сметаной | 150 | 0,96 | 2,95 | 6,9 | 58,0 | 73 | 200 | 1,28 | 3,9 | 9,2 | 77,4 | 73 | |
| | Птица отварная | 50 | 10,6 | 10,3 | 0,8 | 139,0 | 299 | 70 | 14,9 | 14,5 | 1,14 | 194,7 | 299 | |
| | Макароны отварные | 110 | 3,96 | 4,62 | 26,84 | 165,0 | 199 | 130 | 4,68 | 5,46 | 31,72 | 195,0 | 199 | |
| | Соус сметанный с томатом | 20 | 0,36 | 1,04 | 1,53 | 17,0 | 373 | 30 | 0,54 | 1,56 | 2,29 | 25,5 | 373 | |
| | Компот из с/фруктов | 150 | 0,06 | 0 | 16,4 | 65,7 | 394 | 180 | 0,07 | 0 | 19,6 | 78,8 | 394 | |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,02 | 0,32 | 10,9 | 55,25 | | 30 | 2,43 | 0,39 | 13,08 | 66,3 | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 13,6 | 54,3 | | 40 | 2,64 | 0,48 | 18,12 | 72,4 | | |
| Итого за обед | | | 20,36 | 21,03 | 79,52 | 579,15 | | | 27,1 | 28,21 | 98,55 | 743,3 | | |
| Полдник | Плюшка с сахаром | 70 | 5,25 | 9,24 | 43,63 | 274,4 | 424 | 80 | 6,3 | 10,56 | 48,72 | 313,6 | 424 | |
| | Кисло-молочный напиток | 160 | 4,48 | 5,12 | 6,56 | 90,4 | 420 | 180 | 5,04 | 5,76 | 7,4 | 101,7 | 420 | |
| Итого за полдник | | | 9,73 | 14,36 | 50,19 | 364,8 | | | 11,34 | 16,32 | 56,12 | 415,3 | | |
| Итого за день | | | 38,04 | 49,61 | 209,65 | 1442,35 | | | 48,56 | 63,73 | 255,01 | 1800,3 | | |