

Сезон: осень-зима



Меню 19 сентября 2023 г. (неделя I, день 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Ясли (10,5 ч.)					№ рецептуры	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)				
			Б	Ж	У		Б				Ж	У		
<b>Завтрак 1</b>														
	Запеканка из творога	120	15,4	4,55	22,9	194,25	251	130	17,6	5,2	26,2	210,4	251	
	Джем	20	0,4	0	0,8	11,8		30	0,6	0	1,2	17,7		
	Кофейный напиток с молоком	150	2,68	2,01	21,15	113,8	414	180	3,2	2,4	25,5	136,6	414	
	Бутерброд с маслом	25/5/6	3,04	6,16	11,08	113,04	3	30/7/10	4,8	9,1	13,1	147,6	3	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>21,52</b>	<b>12,72</b>	<b>55,93</b>	<b>432,89</b>			<b>26,2</b>	<b>16,7</b>	<b>66,0</b>	<b>512,3</b>		
<b>Завтрак 2</b>														
	Сок пакетированный	100	0,54	0	10,1	42,2		100	0,54	0	10,1	42,2		
<b>Обед</b>														
	Салат из соленых огурцов с луком	30	0,27	1,5	1,29	19,8	21	50	0,45	2,5	2,15	33,0	21	
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне со сметаной	150	3,0	3,2	14,3	98,2	87	200	4,0	4,28	19,0	131,0	87	
	Биточка куриная	50	7,7	7,9	11,2	147	327	70	10,8	11,06	15,7	205,8	327	
	Картофель тушеный в молоке	110	2,64	4,95	17,38	124	337	130	3,12	5,85	20,54	146,5	337	
	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		
<b>Итого за обед</b>			<b>17,67</b>	<b>18,23</b>	<b>85,07</b>	<b>564,25</b>			<b>23,51</b>	<b>25,56</b>	<b>108,19</b>	<b>733,8</b>		
<b>Полдник</b>														
	Булочка «Веснушка» с изюмом	70	5,32	4,34	39,48	218,4	456	80	6,08	4,96	45,12	249,06	456	
	Кисло-молочный напиток	150	4,76	5,44	6,97	96,05	420	180	5,6	6,4	8,2	113,0	420	
<b>Итого за полдник</b>			<b>10,08</b>	<b>9,78</b>	<b>46,45</b>	<b>314,45</b>			<b>11,68</b>	<b>11,36</b>	<b>53,32</b>	<b>362,06</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>49,81</b>	<b>40,73</b>	<b>197,55</b>	<b>1353,79</b>			<b>61,93</b>	<b>52,62</b>	<b>237,61</b>	<b>1650,36</b>		