

## Меню 29 сентября 2023 г. (неделя 2, день 10)



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Ясли (10,5 ч.)					№ рецептуры	Вес блюда	Сад (10,5 ч.)				
			Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры			Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У					Б	Ж	У		
<b>Завтрак 1</b>														
	Омлет натуральный	120	10,9	22,3	11,5	289,6	229	130	11,8	23,9	12,5	313,7	229	
	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	2,04	4,42	10,94	110,2	3	30/7	2,5	6,2	13,14	136,0	3	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>15,62</b>	<b>28,73</b>	<b>43,59</b>	<b>513,6</b>			<b>17,5</b>	<b>32,5</b>	<b>51,14</b>	<b>586,3</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 репчатого лука	30	0,4	1,2	4	28,7	11	50	0,9	0,05	11,4	49,5	11	
	Суп картофельный с крупой (рис) и томатом на мясном бульоне со сметаной	150	1,32	1,69	12,34	69,9	86	200	1,76	2,26	16,46	93,2	86	
	Капуста тушеная с мясом	160	3,2	5,76	16,96	132,8	354	200	4,0	7,2	21,2	166,0	354	
	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>8,98</b>	<b>9,33</b>	<b>74,2</b>	<b>406,65</b>			<b>11,8</b>	<b>10,38</b>	<b>99,86</b>	<b>526,2</b>		
<b>Полдник</b>	Кондитерские изделия	40	3,14	2,63	21,94	138,29		70	5,5	4,6	38,4	242,0		
	Чай с молоком	170	1,1	1,3	14,0	72,0	420	200	1,3	1,5	16,4	84,6	420	
<b>Итого за полдник</b>			<b>4,24</b>	<b>3,93</b>	<b>35,94</b>	<b>210,3</b>			<b>6,8</b>	<b>6,1</b>	<b>54,8</b>	<b>326,6</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>29,38</b>	<b>41,99</b>	<b>163,83</b>	<b>1172,75</b>			<b>36,64</b>	<b>48,98</b>	<b>215,9</b>	<b>1481,3</b>		