

МЕНЮ на 30.01.2025г.

1 неделя четверг (4 день)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли	вес блюда сад	Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность ясли	Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки ясли	белки сад	Жиры ясли	Жиры сад	Углеводы ясли	Углеводы сад			
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150,00	200,00	4,05	5,40	4,80	6,40	15,40	27,12	159,83	207,00	182
	Чай с сахаром	150,00	180,00	0,15	0,18	0,07	0,09	8,30	9,90	28,00	40,00	411
	Хлеб пшеничный	20,00	20,00	1,32	1,32	0,18	0,18	7,70	7,70	53,07	53,07	147
	Сыр (порциями)	10,00	15,00	2,32	3,48	2,95	4,42	0,00	0,00	36,00	54,00	7
Итого за завтрак		330,00	415,00	7,84	10,38	8,00	11,09	31,40	44,72	276,90	354,07	
Второй	Иогурт 2,5%	120,00	150,00	2,74	5,15	3,20	4,01	7,00	8,70	67,62	90,00	2
Итого за второй завтрак		120,00	150,00	2,74	5,15	3,20	4,01	7,00	8,70	67,62	90,00	
Обед	Винегрет с растительным маслом	40,00	60,00	0,54	0,82	2,47	3,70	3,38	5,06	38,00	63,20	45
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150,00	200,00	1,14	1,38	6,01	7,20	8,72	11,63	79,20	105,60	67
	Гуляш из отварного мяса	60,00	80,00	7,73	8,31	7,11	8,15	1,96	2,62	93,75	125,00	329
	Каша гречневая рассыпчатая	120,00	150,00	2,90	3,60	3,60	4,00	49,10	66,44	148,53	170,10	179
	Кисель	150,00	180,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,64	74,60	80,56	376
	Хлеб ржаной	30,00	50,00	0,72	1,08	0,18	0,45	6,24	15,16	29,70	74,25	148
Итого за обед		550,00	720,00	13,03	15,19	19,37	23,50	76,00	110,55	463,78	618,71	
Уплотнённый полдник	Лапшевник	150,00	220,00	10,18	14,24	9,71	15,98	54,81	60,74	233,32	342,00	226
	Шоколадный соус	20,00	20,00	0,43	0,43	0,19	0,19	6,07	6,07	24,04	24,04	352
	Хлеб пшеничный	30,00	40,00	2,01	2,64	0,27	0,36	11,60	15,40	79,60	106,14	147
	Сок фруктовый	150,00	180,00	0,30	0,36	0,00	0,00	17,40	29,34	85,92	123,00	418
	Яблоко свежее	95,00	100,00	0,38	0,40	0,38	0,40	11,68	12,30	30,60	44,00	386
Итого за уплотненный полдник		445,00	560,00	13,30	18,07	10,55	16,93	101,56	123,85	453,48	639,18	
Итого за день		1445,00	1845,00	36,91	48,79	41,12	55,53	215,96	287,82	1261,78	1666,19	



С.В. Рысина

С.В.Рысина