

Меню (ясли)

| Дата: 13.02.2024 | Суточн. потребление веществ | | | | Выход блюдов |
|--------------------------------------|-----------------------------|-------------|-------------|--------------|-----------------|
| | Б | Ж | У | Эн цен | |
| Завтрак | | | | | |
| Каша геркулесовая на молоке | 2,65 | 4,9 | 24,5 | 117 | 150 |
| Хлеб пшеничн. со сливоч. маслом | 1,6 | 4,7 | 18,6 | 111,2 | 35+5 |
| Какао на молоке с сахаром | 1,7 | 1,3 | 10,2 | 91 | 160 |
| ИТОГО: | 5.6 | 10.9 | 53.3 | 319.2 | 350 |
| 2ой завтрак (10-00) Мандарины | 0.4 | 0.0 | 9.3 | 56 | 100 |
| Обед | | | | | |
| Лапша мясная | 1.6 | 3.3 | 12.5 | 81,4 | 150 |
| Жаркое по –дом. с мясом | 1.5 | 3.6 | 20.9 | 136 | 110 |
| Огурец соленый | 6,9 | 9.1 | 14.7 | 149 | 50 |
| Компот из кураги и яблок | 0.1 | 0.0 | 16.1 | 67,3 | 150 |
| Хлеб ржаной | 1.3 | 0.46 | 13,1 | 74 | 30 |
| ИТОГО: | 12,3 | 17.4 | 79 | 538 | 520 |
| Полдник | | | | | |
| Вафли | 4,3 | 4.7 | 14.1 | 133 | 40 |
| Чай сладкий с лимоном | 5,0 | 4.6 | 9.1 | 102 | 160 |
| ИТОГО: | 9.3 | 9,3 | 23.2 | 235 | 200 |
| Ужин | | | | | |
| | 0.4 | 0.8 | 2.5 | 28.7 | 30 |
| Свекла тушеная с ½ яйца | 14.0 | 6.4 | 24.9 | 171 | 160 |
| Чай сладкий | 0.03 | 0.04 | 0.2 | 0.3 | 180 |
| Хлеб пшеничный | 0.3 | 2.2 | 10.9 | 68 | 30 |
| ИТОГО: | 14,7 | 9.44 | 38.5 | 268 | 400 |
| Итого за день: | 42 | 47 | 203 | 1416 | 1500 |

Меню (сад)

| Дата: 13.02.2024 | Суточн. Потребление веществ | | | | Выход готовых блюдов |
|--------------------------------------|-----------------------------|-------------|-------------|----------------|----------------------------|
| | Б | Ж | У | Энерг ценн. | |
| Завтрак | | | | | |
| Каша геркулесовая на молоке | 3,0 | 5,3 | 29,6 | 149 | 180 |
| Хлеб пшеничный со слив.маслом | 1,7 | 5,4 | 19,8 | 160 | 40\10 |
| Какао на молоке с сахаром | 1,8 | 2,41 | 18,4 | 102 | 180 |
| ИТОГО: | 6.5 | 13.1 | 67.7 | 411 | 410 |
| 2ой завтрак (10-00) Мандарины | 0.4 | 0.0 | 9.3 | 56 | 100 |
| Обед | | | | | |
| | 1.45 | 1.2 | 2.81 | 33.8 | 50 |
| Лапша мясная | 1.68 | 4.83 | 14.1 | 99,7 | 180 |
| Жаркое по-дом.с мясом | 2.64 | 4.37 | 26.7 | 179 | 130 |
| | 11 | 10,3 | 19.6 | 198 | 70 |
| Компот из кураги и яблок | 0.1 | 0.0 | 20.3 | 87,5 | 180 |
| Хлеб ржаной | 1.34 | 0.54 | 17.9 | 96 | 40 |
| ИТОГО: | 18,3 | 21.2 | 101 | 694 | 650 |
| Полдник | | | | | |
| Вафли | 4,7 | 5.0 | 18.3 | 168 | 50 |
| Чай сладкий с лимоном | 5,7 | 5.3 | 11.1 | 127 | 200 |
| ИТОГО: | 12 | 13 | 31.4 | 295 | 250 |
| Ужин | | | | | |
| | 0.5 | 1.13 | 2.93 | 30.9 | 50 |
| Свекла тушеная с ½ яйца | 17,6 | 10.0 | 39.0 | 241 | 180 |
| Чай сладкий | 0.0 | 0.0 | 0.2 | 0.42 | 180 |
| Хлеб пшеничный | 0.3 | 4.2 | 11 | 71,1 | 40 |
| ИТОГО: | 18,5 | 15,4 | 53.2 | 343,6 | 450 |
| Итого за день: | 54 | 60,0 | 261 | 1810 | 1860 |

