

Меню (ясли и сад)

Дата: 10.09.2024	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) БАНАНЫ	0.4	0.0	9.3	56	100
Обед					
Лапша мясная	1.6	3.3	12.5	81,4	150
Жаркое по-домашнему с мясом	1.5	3.6	20.9	136	110
Огурец соленый	6,9	9.1	14.7	149	50
Компот из кураги	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					
 Булочка домашняя	4,3	4.7	14.1	133	40
Чай сладкий	5,0	4.6	9.1	102	160
ИТОГО:	9.3	9,3	23.2	235	200
Ужин					
Свекла тушеная с ½ яйца	0.4	0.8	2.5	28.7	30
Чай сладкий	14.0	6.4	24.9	171	160
Хлеб пшеничный	0.03	0.04	0.2	0.3	180
	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: 10.09.2024	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) БАНАНЫ	0.4	0.0	9.3	56	100
Обед					
Лапша мясная	1.45	1.2	2.81	33.8	50
Жаркое по-домашнему с мясом	1.68	4.83	14.1	99,7	180
Огурец соленый	2.64	4.37	26.7	179	130
	11	10,3	19.6	198	70
Компот из кураги	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					
 Булочка домашняя	4,7	5.0	18.3	168	50
Чай сладкий	5,7	5.3	11.1	127	200
ИТОГО:	12	13	31.4	295	250
Ужин					
Свекла тушеная с ½ яйца	0.5	1.13	2.93	30.9	50
Чай сладкий	17,6	10.0	39.0	241	180
Хлеб пшеничный	0.0	0.0	0.2	0.42	180
	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