

## Меню (ясли)

Дата: 03.03.2025	Суточн. потребление веществ				Выход блюдов
	Б	Ж	У	Эн цен	
<b>Завтрак</b>					
Каша геркулесовая на сгущ.молоке	2,65	4,9	24,5	117	150
Хлеб пшеничн. со слив.маслом	1,6	4,7	18,6	111,2	35+5
Кофейный напиток с сахаром	1,7	1,3	10,2	91	160
ИТОГО:	5.6	10.9	53.3	319.2	350
<b>2ой завтрак (10-00)СОК</b>	0.4	0.0	9.3	56	100
<b>Обед</b>					
Лапша на курином бульоне	1.6	3.3	12.5	81,4	150
Подлива куриная с рисом	1.5	3.6	20.9	136	110
Салат из свежих огурцов и помидоров	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
<b>Полдник</b>					
 Хл Печенье	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
<b>Ужин</b>					
Капуста тушеная	0.4	0.8	2.5	28.7	30
Хлеб пшеничный	14.0	6.4	24.9	171	160
Чай сладкий	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
<b>Итого за день:</b>	42	47	203	1416	1500

## Меню (сад)

Дата 03.03.2025	Суточн. Потребление веществ				Выход готовы х блюд
	Б	Ж	У	Энерг ценн.	
<b>Завтрак</b>					
Каша геркулесовая на сгущ.молоке	3,0	5,3	29,6	149	180
Хлеб пшеничный со слив.маслом	1,7	5,4	19,8	160	40\10
Кофейный напиток с сахаром	1,8	2,41	18,4	102	180
ИТОГО:	6.5	13.1	67.7	411	410
<b>2ой завтрак (10-00)СОК</b>	0.4	0.0	9.3	56	100
<b>Обед</b>					
Лапша на курином бульоне	1.45	1.2	2.81	33.8	50
Подлива куриная с рисом	1.68	4.83	14.1	99,7	180
Салат из свежих огурцов и помидоров	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
<b>Полдник</b>					
 Печенье	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
<b>Ужин</b>					
Капуста тушеная	0.5	1.13	2.93	30.9	50
Хлеб пшеничный	17,6	10.0	39.0	241	180
Чай сладкий	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

<b>Итого за день:</b>	<b>54</b>	<b>60,0</b>	<b>261</b>	<b>1810</b>	<b>1860</b>
-----------------------	-----------	-------------	------------	-------------	-------------