



Гузанова Н.А.

# ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Первая неделя, четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Ясли				Сад				Витамин С		N рецептуры
		Ясли	Сад	Пищевые вещества (г)				Пищевые вещества (г)				Ясли	Сад	
				Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)			
День 4:														
Завтрак:	1. Каша рисовая молочная	150	200	5,76	7,28	24,08	180	7,68	9,7	32,1	240			106
	2. Бутерброд с маслом	30/5	30/5	2,3	4,36	14,62	108	2,3	4,36	14,62	108			84
	3. Кофейный напиток	150	200	2,8	3,2	19	114,8	4,2	4,8	19,6	132,5			94
2 - ой завтрак:	1. Клюквенный напиток	150	180	0,23	0	28,92	118,13	0,27	0	34,7	141,75			98
Обед:	1. Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150	200	2,81	4,76	11,51	112,61	3,75	6,34	15,35	150,15			21
	2. Вермишелевая запеканка с мясом	150	200	5,33	9,38	19,65	178,28	7,1	12,5	26,2	237,7			39
	3. Компот из с/ф	150	200	0,4	0	20,9	80,7	0,54	0	27,85	107,7	0,035	0,05	96
	4. Хлеб пшеничный	50	60	3,75	1,45	25,25	129,05	4,5	1,74	30,3	154,86			87
Уплотненный полдник:	1. Пирожок с картофелем	100	100	4,2	12,9	25,6	235	4,2	12,9	25,6	235			77
	2 Чай с сахаром	150	200	0,1	0,01	1,36	45,11	0,13	0,01	1,81	60,15			93
Итого за четвёртый день:				27,58	43,33	189,53	1256,57	34,54	52,34	226,32	1507,66	0,035	0,05	