

Меню на 06.06.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
суп молочный с геркулесом	150	200	4,44	5,92	4,44	5,92	13,44	17,92	111,7	148,9	94
чай с молоком	150	155	2,65	2,74	2,33	2,41	11,31	11,69	77	79,57	394
хлеб пшеничный	27	27	2,12	2,12	0,27	0,27	13,03	13,03	63,59	63,59	529
Итого за завтрак 1	327	382	9,21	10,78	7,04	8,6	37,78	42,64	252,3	292	
Завтрак 2											
Соки фруктовые	104	104	0,52	0,52	0,1	0,1	10,5	10,5	47,84	47,84	399
Итого за завтрак 2	104	104	0,52	0,52	0,1	0,1	10,5	10,5	47,84	47,84	
На весь день											
Соль йодированная	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Итого за весь день	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	
Обед											
Рассольник ленинградский	150	150	1,69	1,69	1,96	1,96	7,68	7,68	55,19	55,19	76
сметана 15% жир	5	5	0,12	0,12	0,75	0,75	0,14	0,14	8	8	93
Рыба, запеченная с картофелем по-русски	120	120	5,01	5,01	4,11	4,11	11,69	11,69	117,9	117,9	141
соус молочный	30	30	1,04	1,04	2,06	2,06	2,77	2,77	33,89	33,89	219
Напиток из плодов шиповника	150	150	0,51	0,51	0,21	0,21	15,56	15,56	65,83	65,83	398
Хлеб ржаной	38	37	0,23	0,22	0,46	0,44	15,05	14,65	75,24	73,26	530
Итого за обед	493	492	8,6	8,59	9,55	9,53	52,89	52,49	356	354,1	
Полдник											
каша гречневая рассыпчатая	80	80	4,56	4,56	3,23	3,23	20,56	20,56	130	130	313
Чай с сахаром	0	150	0	0,05	0	0,02	0	8,32	0	33,33	392
чай с сахаром	150	0	0,04	0	0,01	0	6,99	0	28	0	392
хлеб пшеничный	27	27	2,24	2,12	0,35	0,27	12,99	13,03	61,29	63,59	529
яблоко	136	136	0,54	0,54	0,54	0,54	13,33	13,33	63,92	63,92	533
Итого за полдник	393	393	7,39	7,28	4,14	4,06	53,87	55,24	283,2	290,8	
Рекомендованный ужин 1/ Говядина, тушенная с овощами в соусе. Простокваша.											
Итого за рекомендованный ужин 1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1320	1374	25,71	27,17	20,83	22,3	155	160,9	939,3	984,8	

Исполнитель: Калькулятор (Филиппова Л.А.)