

03.07.2026

Меню на 06.07.2026

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											
Макаронные изделия отварные с маслом	150	120	5,53	4,42	4,51	3,61	26,44	21,15	168,4	134,8	317
Чай с сахаром	0	150	0	0,05	0	0,02	0	8,32	0	33,33	392
чай с сахаром	180	0	0,05	0	0,01	0	8,39	0	33,6	0	392
Печенье	20	20	1,48	1,48	2	2	15,24	15,24	81,19	81,19	504
Итого за завтрак 1	350	290	7,06	5,95	6,52	5,63	50,07	44,71	283,2	249,3	
Завтрак 2											
Соки фруктовые	100	100	0,75	0,75	0,15	0,15	15,15	15,15	69	69	399
Итого за завтрак 2	100	100	0,75	0,75	0,15	0,15	15,15	15,15	69	69	
На весь день											
Соль йодированная	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Лавровый лист	0	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	
лавровый лист	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за весь день	3,3	3,3	0	0	0	0	0	0	0	0	
Обед											
Салат из свеклы	30	30	0,43	0,43	1,83	1,83	2,5	2,5	28,16	28,16	33
Бульон с лапшой домашней	150	150	2,06	2,06	0,5	0,5	8,63	8,63	53,4	53,4	110
Плов из птицы	110	110	11	11	10,16	10,16	18,4	18,4	208,9	208,9	304
Кисель витаминизированный	150	150	0,05	0,05	0	0	14,51	14,51	58,25	58,25	233
Хлеб ржаной	20	20	0,12	0,12	0,24	0,24	7,92	7,92	39,6	39,6	530
Итого за обед	460	460	13,66	13,66	12,73	12,73	51,96	51,96	388,3	388,3	
Полдник											
Каша вязкая пшенная молочная	150	0	5,26	0	6,07	0	21,29	0	159,7	0	2
Каша вязкая пшенная молочная.	0	150	0	5,26	0	6,07	0	21,29	0	159,7	2
чай с молоком	150	0	2,65	0	2,33	0	11,31	0	77	0	394
чай с молоком.	0	150	0	2,65	0	2,33	0	11,31	0	76,99	394
Булочка домашняя	50	50	4	4	6	6	31,72	31,72	197,2	197,2	274
Итого за полдник	350	350	11,91	11,91	14,4	14,4	64,32	64,32	434	434	
Рекомендованный ужин 1/ Тефтели из говядины. Овощи запеченные. Компот из апельсинов. Фрукты.											
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	1263	1203	33,38	32,27	33,8	32,9	181,5	176,1	1175	1141	

Исполнитель: Калькулятор (Филиппова Л.А.)