



Меню на 07.07.2026

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											
Каша жидкая "Шоколадка"	150	150	4,73	4,73	5,5	5,5	23,94	23,94	164,1	164,1	2
кофейный напиток с молоком	150	0	2,34	0	2,06	0	10,63	0	70	0	395
кофейный напиток с молоком	0	150	0	2,37	0	2,01	0	11,97	0	75,83	395
хлеб пшеничный	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	94,22	94,21	529
Итого за завтрак 1	340	340	10,23	10,26	7,96	7,91	53,89	55,23	328,4	334,2	
Завтрак 2											
Молоко кипяченое	75	75	2,28	2,28	2,04	2,04	3,79	3,79	42,46	42,46	400
вафли	14	14	0,9	0,9	3,71	3,71	8,51	8,51	70,98	70,98	504
Итого за завтрак 2	89	89	3,18	3,18	5,75	5,75	12,31	12,31	113,5	113,5	
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											
Суп картофельный с крупой	150	150	1,51	1,51	1,71	1,71	10,2	10,2	61,95	61,95	80
Капуста тушеная	120	120	2,48	2,48	3,88	3,88	11,31	11,31	90,11	90,11	336
Биточки рубленные из птицы	54	53	10,04	9,85	2,32	2,28	5,35	5,26	82,78	81,23	306
Соки фруктовые	146	146	1,1	0,73	0,22	0,15	22,12	14,75	100,7	67,16	399
Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,68	6,68	34,8	34,8	530
Итого за обед	490	489	16,44	15,89	8,37	8,25	55,66	48,19	370,4	335,3	
Полдник											
сырники из творога.	0	114	0	21,29	0	14,44	0	27,72	0	266,6	231
повидло	0	11	0	0,04	0	0	0	7,15	0	27,5	507
сырники из творога.	114	0	21,3	0	14,44	0	27,71	0	266,6	0	231
Чай без сахара	0	150	0	0	0	0	0	0	0	0	8
повидло	11	0	0,04	0	0	0	7,15	0	27,5	0	507
Чай без сахара	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8
хлеб пшеничный	0	40	0	3,17	0	0,4	0	19,33	0	94,21	529
хлеб пшеничный	40	0	3,16	0	0,4	0	19,32	0	94,22	0	529
Итого за полдник	315	315	24,5	24,5	14,84	14,84	54,18	54,2	388,3	388,3	
Рекомендованный ужин 1/ Запекалка картофельная с печеню. Компот из вишни. 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	1237	1236	54,35	53,83	36,92	36,75	176	169,9	1201	1171	

Исполнитель: Калькулятор (Филиппова Л.А.)