

Меню на 07.08.2026

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											
суп молочный с геркулесом	140	140	4,14	4,14	4,14	4,14	12,54	12,54	104,2	104,2	94
кофейный напиток с молоком	140	140	2,19	2,19	1,92	1,92	9,92	9,92	65,33	65,33	395
хлеб пшеничный	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	94,22	94,22	529
Итого за завтрак 1	320	320	9,49	9,49	6,47	6,47	41,79	41,79	263,8	263,8	
Завтрак 2											
Соки фруктовые	99	98	0,74	0,74	0,15	0,15	15	14,85	68,31	67,62	399
Итого за завтрак 2	99	98	0,74	0,74	0,15	0,15	15	14,85	68,31	67,62	
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	160	160	6,68	6,68	5,48	5,48	15,59	15,59	157,2	157,2	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	20	20	0,12	0,12	0,24	0,24	7,92	7,92	39,6	39,6	530
Итого за обед	515	515	10,16	10,16	10,69	10,69	49,66	49,66	359,7	359,7	
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	20	20	1,66	1,58	0,26	0,2	9,62	9,66	45,4	47,11	529
яблоко	106	106	0,42	0,42	0,42	0,42	10,39	10,39	49,82	49,82	533
Итого за полдник	356	356	6,69	6,61	3,92	3,88	47,56	48,93	253,2	260,2	
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	1293	1292	27,08	27	21,23	21,18	154	155,2	945	951,3	

Исполнитель: Калькулятор (Филиппова Л.А.)