

Меню на 08.07.2026

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											
Суп молочный с крупой с рисом	150	150	3,6	3,6	3,78	3,78	12,61	12,61	99,3	99,3	94
кофейный напиток с молоком	128	128	2	2	1,76	1,76	9,07	9,07	59,73	59,73	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	318	318	8,76	8,76	5,94	5,94	41	41	253,3	253,3	
Завтрак 2											
яблоко	103	103	0,41	0,41	0,41	0,41	10,09	10,09	48,41	48,41	533
Итого за завтрак 2	103	103	0,41	0,41	0,41	0,41	10,09	10,09	48,41	48,41	
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											
Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	152	152	1,66	1,66	3,5	3,5	8,31	8,31	72,5	72,5	59
Пюре картофельное	110	110	2,24	2,24	3,52	3,52	14,98	14,98	100,6	100,6	321
Рыба, запеченная в омлете	48	48	8,96	8,96	5,44	5,44	2,83	2,83	96,05	96,05	138
Компот из сухофруктов	150	150	0,33	0,33	0,02	0,02	20,82	20,82	84,75	84,75	376
Хлеб ржаной	25	25	1,5	1,5	0,25	0,25	11,08	11,08	47,25	47,25	530
Итого за обед	485	485	14,68	14,68	12,73	12,73	58,01	58,01	401,1	401,1	
Полдник											
Оладьи	120	120	8,36	8,36	2,62	2,62	44,49	44,49	235,1	235,1	449
повидло	10	10	0,04	0,04	0	0	6,5	6,5	25	25	507
Чай без сахара	150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	8
хлеб пшеничный	20	20	1,66	1,66	0,26	0,26	9,62	9,62	45,4	45,4	529
Итого за полдник	300	300	10,06	10,06	2,88	2,88	60,61	60,61	305,5	305,5	
Рекомендованный ужин 1/ Суфле из отварной говядины с рисом, с маслом сливочным. Ряженка.											
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	1209	1209	33,91	33,91	21,96	21,96	169,7	169,7	1008	1008	

Исполнитель: Калькулятор (Филиппова Л.А.)