

Меню на 09.07.2026

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 вязкая пшеничная молочная	150	0	7,89	0	9,11	0	31,94	0	239,6	0	4
Каша вязкая пшеничная молочная.	0	150	0	4,83	0	5,65	0	19,03	0	144	4
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	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,67	70,67	529
Итого за завтрак 1	330	330	12,6	9,57	11,47	7,96	57,07	45,48	380,3	290,5	
Завтрак 2											
Молоко кипяченое	79	79	2,4	2,4	2,15	2,15	4	4	44,73	44,73	400
Итого за завтрак 2	79	79	2,4	2,4	2,15	2,15	4	4	44,73	44,73	
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 бобовыми	150	150	3,29	3,29	3,16	3,16	9,79	9,79	80,84	80,84	81
Голубцы ленивые	50	50	2,88	2,88	5,91	5,91	3,98	3,98	87,88	87,88	298
соус сметанный	20	20	0,31	0,31	2,37	2,37	0,69	0,69	25,32	25,32	354
Пюре картофельное	110	110	2,24	2,24	3,52	3,52	14,98	14,98	100,6	100,6	321
Кисель витаминизированный	150	150	0,05	0,05	0	0	14,51	14,51	58,25	58,25	233
Хлеб ржаной	20	20	1,32	0,12	0,24	0,24	6,68	7,92	34,8	39,6	530
Итого за обед	500	500	10,09	8,89	15,2	15,2	50,63	51,87	387,7	392,5	
Полдник											
Винегрет овощной	130	130	1,61	1,61	13,21	13,21	9,54	9,54	163,5	163,5	45
омлет натуральный.	60	60	5,61	5,61	7,38	7,38	1,09	1,09	92,95	92,95	215
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	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	47,11	47,11	529
Итого за полдник	360	360	8,84	8,85	20,8	20,81	27,28	28,61	331,5	336,9	
Рекомендованный ужин 1/ Вареники ленивые, сметана. Йогурт питьевой. 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	1272	1272	33,94	29,71	49,61	46,11	139	130	1144	1065	

Исполнитель: Калькулятор (Филиппова Л.А.)