

Меню на 10.07.2026

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/д ккал		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
суп молочный с геркулесом	150	150	4,44	4,44	4,44	4,44	13,44	13,44	111,7	111,7	94
чай с молоком	145	145	2,56	2,56	2,26	2,26	10,93	10,93	74,43	74,43	394
хлеб пшеничный	43	43	3,4	3,4	0,43	0,43	20,77	20,77	101,3	101,3	529
Итого за завтрак 1	338	338	10,4	10,4	7,13	7,13	45,14	45,14	287,4	287,4	
Завтрак 2											
Соки фруктовые	111	112	0,83	0,84	0,17	0,17	16,82	16,97	76,59	77,28	399
Итого за завтрак 2	111	112	0,83	0,84	0,17	0,17	16,82	16,97	76,59	77,28	
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	23	23	0,14	0,14	0,28	0,28	9,11	9,11	45,54	45,54	530
Итого за обед	518	518	10,18	10,18	10,73	10,73	50,85	50,85	365,6	365,6	
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	21	21	1,74	1,66	0,27	0,21	10,1	10,14	47,67	49,47	529
банан	109	109	1,64	1,64	0	0	24,42	24,42	99,19	99,19	533
Итого за полдник	360	360	7,98	7,9	3,51	3,46	62,07	63,44	304,8	312	
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	1330	1331	29,39	29,32	21,54	21,49	174,9	176,4	1034	1042	

Исполнитель: Калькулятор (Филиппова Л.А.)