

Меню на 14.07.2026

Наименование блюда												№ рецептуры
Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал				
Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	Если	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	
какао с молоком	150	0	2,6	0	2,34	0	11,31	0	7,7	0	397	
какао с молоком.	0	150	0	2,22	0	1,95	0	11,92	0	74,16	397	
хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,67	70,66	529	
Итого за завтрак 1	330	330	9,41	9,03	7,08	6,69	39,24	39,85	259,3	256,5		
Завтрак 2												
Молоко кипяченое	83	83	2,52	2,52	2,26	2,26	4,2	4,2	46,99	46,99	400	
Итого за завтрак 2	83	83	2,52	2,52	2,26	2,26	4,2	4,2	46,99	46,99		
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 рыбой	146	146	6,51	6,51	2,58	2,58	11,62	11,62	95,82	95,82	41	
Пюре картофельное	110	110	2,24	2,24	3,52	3,52	14,98	14,98	100,6	100,6	321	
Запеканка из печени с рисом	47	47	5,83	5,83	2,32	2,32	6,42	6,42	69,87	69,87	294	
соус сметанный	20	20	0,31	0,31	2,37	2,37	0,69	0,69	25,32	25,33	354	
Компот из сухофруктов	150	150	0,33	0,33	0,02	0,02	20,82	20,82	84,75	84,75	376	
Хлеб ржаной	20	20	0,12	0,12	0,24	0,24	7,92	7,92	39,6	39,6	530	
Итого за обед	493	493	15,34	15,34	11,05	11,04	62,45	62,46	415,9	415,9		
Полдник												
пудинг из творога	112	112	16,96	16,96	12,04	12,04	27,23	27,23	285,6	285,5	235	
повидло	21	21	0,08	0,08	0	0	13,65	13,65	52,5	52,5	507	
Чай без сахара	150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	8	
хлеб пшеничный	25	25	1,98	1,98	0,25	0,25	12,07	12,07	58,89	58,88	529	
Итого за полдник	308	308	19,02	19,02	12,29	12,29	52,96	52,96	397	396,9		
Рекомендованный ужин 1/ Суфле мясное из говядины с тыквой. Ряженка. 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	1217	1217	46,3	45,91	32,68	32,28	158,9	159,5	1119	1116		

Исполнитель: Калькулятор Филиппова Л.А.