

Меню на 18.07.2025

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	189	189	5,59	5,59	5,59	16,93	16,93	140,7	140,7	140,7	94
чай с молоком	189	189	3,34	3,34	2,94	14,25	14,25	97,02	97,02	97,02	394
хлеб пшеничный	31	31	2,44	2,44	0,31	14,96	14,96	73,02	73,02	73,02	529
Итого за завтрак 1	409	409	11,37	11,37	8,84	46,15	46,15	310,7	310,7	310,7	
Завтрак 2											
Соки фруктовые	117	116	0,59	0,58	0,12	11,82	11,72	53,82	53,36	53,36	399
Итого за завтрак 2	117	116	0,59	0,58	0,12	11,82	11,72	53,82	53,36	53,36	
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	7,68	7,68	55,19	55,19	55,19	76
сметана 15% жир	7	7	0,16	0,16	1,05	0,2	0,2	11,2	11,2	11,2	93
Рыба, запеченная с картофелем по-русски	120	120	5,01	5,01	4,11	11,69	11,69	117,9	117,9	117,9	141
соус молочный	30	30	1,04	1,04	2,06	2,77	2,77	33,89	33,89	33,89	219
Напиток из плодов шиповника	150	150	0,51	0,51	0,21	15,56	15,56	65,83	65,83	65,83	398
Хлеб ржаной	44	44	0,26	0,26	0,53	17,42	17,42	87,12	87,12	87,12	530
Итого за обед	501	501	8,68	8,68	9,92	55,32	55,32	371,1	371,1	371,1	
Полдник											
каша гречневая рассыпчатая	80	80	4,56	4,56	3,23	20,56	20,56	130	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	31	31	2,57	2,44	0,4	14,91	14,96	70,37	73,02	73,02	529
банан	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	533
Итого за полдник	261	261	7,17	7,05	3,65	42,46	43,84	228,4	236,3	236,3	
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	1291	1290	27,81	27,68	22,52	155,7	157	964	964	971,5	

Исполнитель: Калькулятор (Филиппова Л.А.)