

Меню на 21.07.2026

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 жидкая "Шоколадка"	150	150	4,73	4,73	5,5	5,5	23,94	23,94	164,1	164,1	2
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	28	28	2,21	2,21	0,28	0,28	13,52	13,52	65,95	65,95	529
Итого за завтрак 1	328	328	9,28	9,31	7,84	7,79	48,1	49,43	300,1	305,9	
Завтрак 2											
Молоко кипяченое	70	70	2,13	2,13	1,9	1,9	3,54	3,54	39,63	39,63	400
вафли	14	14	0,9	0,9	3,71	3,71	8,51	8,51	70,98	70,98	504
Итого за завтрак 2	84	84	3,02	3,02	5,61	5,61	12,05	12,05	110,6	110,6	
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 крутой	150	150	1,51	1,51	1,71	1,71	10,2	10,2	61,95	61,95	80
Капуста тушеная	120	120	2,48	2,48	3,88	3,88	11,31	11,31	90,11	90,11	336
Биточки рубленые из птицы	47	47	8,74	8,73	2,02	2,02	4,66	4,66	72,05	72,03	306
Соки фруктовые	162	162	1,22	0,81	0,24	0,16	24,54	16,36	111,8	74,52	399
Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,68	6,68	34,8	34,8	530
Итого за обед	499	499	15,26	14,85	8,09	8,01	57,39	49,21	370,7	333,4	
Полдник											
сырники из творога.	0	105	0	19,61	0	13,3	0	25,53	0	245,6	231
повидло	0	11	0	0,04	0	0	0	7,15	0	27,5	507
сырники из творога.	105	0	19,62	0	13,3	0	25,52	0	245,6	0	231
Чай без сахара	0	150	0	0	0	0	0	0	0	0	8
повидло	11	0	0,04	0	0	0	7,15	0	27,5	0	507
Чай без сахара	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8
хлеб пшеничный	0	14	0	1,11	0	0,14	0	6,77	0	32,97	529
хлеб пшеничный	14	0	1,11	0	0,14	0	6,76	0	32,98	0	529
Итого за полдник	280	280	20,77	20,76	13,44	13,44	39,43	39,45	306,1	306,1	
Рекомендованный ужин 1/ Запеканка картофельная с печенью. Компот из вишни. 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	1194	1194	48,34	47,95	34,98	34,85	157	150,1	1087	1056	

Исполнитель: Калькулятор (Филиппова Л.А.)