

22.07.2025

Меню на 22.07.2025

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	210	210	6,22	6,22	6,22	6,22	18,82	18,82	156,3	156,3	94
какао с молоком	180	0	3,12	0	2,81	0	13,57	0	92,4	0	397
какао с молоком.	0	180	0	2,66	0	2,34	0	14,3	0	88,99	397
хлеб пшеничный	30	30	2,36	2,37	0,3	0,3	14,48	14,49	70,66	70,66	529
Итого за завтрак 1	420	420	11,7	11,25	9,32	8,86	46,87	47,61	319,4	316	
Завтрак 2											
Молоко кипяченое	194	194	5,9	5,9	5,28	5,28	9,82	9,82	109,9	109,9	400
хлеб пшеничный	25	25	1,97	1,97	0,25	0,25	12,07	12,07	58,88	58,88	529
Итого за завтрак 2	219	219	7,86	7,86	5,53	5,53	21,88	21,88	168,8	168,8	
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	153	153	6,82	6,82	2,7	2,7	12,18	12,18	100,4	100,4	41
Пюре картофельное	120	120	2,44	2,44	3,84	3,84	16,34	16,34	109,8	109,8	321
Запеканка из пчени с рисом	50	50	6,2	6,2	2,47	2,47	6,83	6,83	74,33	74,33	294
соус сметанный	27	27	0,41	0,41	3,19	3,19	0,94	0,94	34,19	34,19	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	40	40	0,24	0,24	0,48	0,48	15,84	15,84	79,2	79,2	530
Итого за обед	540	540	16,45	16,45	12,7	12,7	72,94	72,95	482,6	482,6	
Полдник											
пудинг из творога	155	155	23,48	23,47	16,67	16,67	37,69	37,69	395,2	395,2	235
повидло	16	16	0,06	0,06	0	0	10,4	10,4	40	40	507
чай с молоком	180	180	3,18	3,18	2,8	2,8	13,57	13,57	92,4	92,4	394
хлеб пшеничный	25	25	1,97	1,98	0,25	0,25	12,07	12,08	58,88	58,88	529
Итого за полдник	376	376	28,69	28,7	19,72	19,72	73,73	73,74	586,5	586,5	
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	1558	1558	64,7	64,26	47,27	46,8	215,4	216,2	1557	1554	

Исполнитель: Калькулятор (Филиппова Л.А.)