

Меню на 23.07.2026

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											
Каша вязкая пшеничная молочная	150	0	7,89	0	9,11	0	31,94	0	239,6	0	4
Каша вязкая пшеничная молочная.	0	190	0	6,12	0	7,15	0	24,1	0	182,4	4
Чай с сахаром	150	150	0,05	0,05	0,02	0,02	8,32	8,32	33,33	33,33	392
хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	47,11	47,11	529
Итого за завтрак 1	320	360	9,52	7,75	9,33	7,37	49,92	42,08	320,1	262,8	
Завтрак 2											
Молоко кипяченое	100	100	3,04	3,04	2,72	2,72	5,06	5,06	56,62	56,62	400
Итого за завтрак 2	100	100	3,04	3,04	2,72	2,72	5,06	5,06	56,62	56,62	
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 бобовыми	150	150	3,29	3,29	3,16	3,16	9,79	9,79	80,84	80,84	81
Голубцы ленивые	55	55	3,17	3,17	6,5	6,5	4,38	4,38	96,67	96,67	298
соус сметанный	20	20	0,31	0,31	2,37	2,37	0,69	0,69	25,32	25,32	354
Пюре картофельное	110	110	2,24	2,24	3,52	3,52	14,98	14,98	100,6	100,6	321
Кисель витаминизированный	150	150	0,05	0,05	0	0	14,51	14,51	58,25	58,25	233
Хлеб ржаной	20	20	1,32	0,12	0,24	0,24	6,68	7,92	34,8	39,6	530
Итого за обед	505	505	10,38	9,18	15,79	15,79	51,03	52,27	396,5	401,3	
Полдник											
Винегрет овощной	130	130	1,61	1,61	13,21	13,21	9,54	9,54	163,5	163,5	45
омлет натуральный.	60	60	5,61	5,61	7,38	7,38	1,09	1,09	92,95	92,95	215
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	14	14	1,11	1,11	0,14	0,14	6,76	6,76	32,98	32,98	529
Итого за полдник	354	354	8,37	8,38	20,74	20,75	24,38	25,71	317,4	322,7	
Рекомендованный ужин 1/ Вареники ленивые, сметана. Йогурт питьевой. 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	1282	1322	31,31	28,34	48,57	46,63	130,4	125,1	1091	1043	

Исполнитель: Калькулятор (Филиппова Л.А.)