

Меню на 24.07.2026

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											
суп молочный с геркулесом	147	147	4,35	4,35	4,35	4,35	13,17	13,17	109,4	109,4	94
хлеб пшеничный	39	39	3,08	3,08	0,39	0,39	18,84	18,84	91,86	91,86	529
кофейный напиток с молоком	124	123	1,94	1,92	1,7	1,69	8,79	8,72	57,86	57,4	395
Итого за завтрак 1	310	309	9,37	9,35	6,44	6,43	40,8	40,73	259,2	258,7	
Завтрак 2											
Соки фруктовые	95	95	0,71	0,71	0,14	0,14	14,39	14,39	65,55	65,55	399
Итого за завтрак 2	95	95	0,71	0,71	0,14	0,14	14,39	14,39	65,55	65,55	
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	1,96	7,68	7,68	55,19	55,19	76
сметана 15% жир	5	5	0,12	0,12	0,75	0,75	0,14	0,14	8	8	93
Рыба, запеченная с картофелем по-русски	160	160	6,68	6,68	5,48	5,48	15,59	15,59	157,2	157,2	141
соус молочный	30	29	1,04	1,01	2,06	1,99	2,77	2,68	33,89	32,76	219
Напиток из плодов шиповника	150	150	0,51	0,51	0,21	0,21	15,56	15,56	65,83	65,83	398
Хлеб ржаной	22	21	0,13	0,13	0,26	0,25	8,71	8,32	43,56	41,58	530
Итого за обед	517	515	10,17	10,13	10,72	10,64	50,45	49,96	363,6	360,5	
Полдник											
каша гречневая рассыпчатая	80	80	4,56	4,56	3,23	3,23	20,56	20,56	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	20	20	1,66	1,58	0,26	0,2	9,62	9,66	45,4	47,11	529
банан	102	102	1,53	1,53	0	0	22,85	22,85	92,82	92,82	533
Итого за полдник	352	352	7,79	7,72	3,5	3,45	60,02	61,39	296,2	303,2	
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	1277	1274	28,05	27,92	20,8	20,66	165,7	166,5	984,5	988	

Исполнитель: Калькулятор _____ (Филиппова Л.А.)