

28.05.2025

Меню на 28.05.2025

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											
Каша вязкая пшенная молочная	150	0	5,26	0	6,07	0	21,29	0	159,8	0	2
Каша вязкая пшенная молочная.	0	175	0	6,13	0	7,08	0	24,84	0	186,4	2
Молоко кипяченое	150	150	4,35	4,56	4,8	4,08	7,05	7,59	88,8	84,95	400
хлеб пшеничный	30	30	2,36	2,36	0,3	0,3	14,48	14,48	70,66	70,66	529
Итого за завтрак 1	330	355	11,97	13,05	11,17	11,46	42,82	46,91	319,2	342	
Завтрак 2											
яблоко	105	105	0,42	0,42	0,42	0,42	10,29	10,29	49,35	49,35	533
Итого за завтрак 2	105	105	0,42	0,42	0,42	0,42	10,29	10,29	49,35	49,35	
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											
Щи из свежей капусты	150	150	1,02	1,02	2,89	2,89	4,01	4,01	46,2	46,2	66
сметана 15% жир	6	6	0,14	0,14	0,9	0,9	0,17	0,17	9,6	9,6	93
Рис отварной	100	100	2,52	2,52	3,58	3,58	24,4	24,4	139,9	139,9	315
Котлета рыбная	50	50	7,66	7,66	4,79	4,79	5,15	5,15	94,25	94,25	134
Соус красный основной	30	30	0,02	0,02	1,26	1,26	2,41	2,41	22,35	22,35	348
Кисель витаминизированный	150	150	0,05	0,05	0	0	14,51	14,51	58,25	58,25	233
Хлеб ржаной	40	40	0,24	0,24	0,48	0,48	15,84	15,84	79,2	79,2	529
Итого за обед	526	526	11,65	11,65	13,9	13,9	66,49	66,49	449,7	449,7	
Полдник											
Котлеты картофельные	100	100	3,29	3,29	6,34	6,34	21,44	21,44	156	156	139
соус сметанный	39	39	0,6	0,6	4,61	4,61	1,35	1,35	49,39	49,39	354
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	30	30	2,49	2,36	0,39	0,3	14,43	14,48	68,1	70,66	529
Итого за полдник	319	319	6,42	6,3	11,36	11,27	44,21	45,59	301,5	309,4	
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	1283	1308	30,46	31,42	36,85	37,05	163,8	169,3	1120	1150	

Исполнитель: Калькулятор Тель (Филиппова Л.А.)