

27.07.2026

Меню на 28.07.2026

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	175	175	5,18	5,18	5,18	5,18	15,68	15,68	130,3	130,3	94
кофейный напиток с молоком	150	150	2,34	2,34	2,06	2,06	10,63	10,63	70	70	395
хлеб пшеничный	23	23	1,82	1,82	0,23	0,23	11,11	11,11	54,18	54,17	529
Итого за завтрак 1	348	348	9,34	9,34	7,47	7,47	37,42	37,42	254,5	254,4	
Завтрак 2											
Соки фруктовые	107	107	0,8	0,8	0,16	0,16	16,21	16,21	73,83	73,83	399
Итого за завтрак 2	107	107	0,8	0,8	0,16	0,16	16,21	16,21	73,83	73,83	
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	147	147	6,56	6,56	2,6	2,6	11,7	11,7	96,47	96,47	41
Пюре картофельное	110	110	2,24	2,24	3,52	3,52	14,98	14,98	100,6	100,6	321
Запеканка из пчени с рисом	45	45	5,58	5,58	2,22	2,22	6,15	6,15	66,9	66,9	294
соус сметанный	20	20	0,31	0,31	2,37	2,37	0,69	0,69	25,32	25,33	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	18	18	0,11	0,11	0,22	0,22	7,13	7,13	35,64	35,64	530
Итого за обед	490	490	15,13	15,12	10,94	10,93	61,46	61,47	409,7	409,7	
Полдник											
пудинг из творога	94	94	14,24	14,23	10,11	10,11	22,86	22,85	239,7	239,6	235
повидло	19	19	0,08	0,08	0	0	12,35	12,35	47,5	47,5	507
Чай без сахара	150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	8
хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	47,11	47,1	529
Итого за полдник	283	283	15,89	15,89	10,31	10,31	44,87	44,87	334,3	334,2	
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	1231	1231	41,16	41,16	28,88	28,87	160	160	1072	1072	

Исполнитель: Калькулятор (Филиппова Л.А.)