

Меню на 29.07.2026

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	5,26	0	6,07	0	21,29	0	159,7	0	2
Каша вязкая пшеничная молочная.	0	150	0	5,26	0	6,07	0	21,29	0	159,7	2
Молоко кипяченое	120	120	3,48	3,65	3,84	3,26	5,64	6,07	71,04	67,94	400
хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,67	70,67	529
Итого за завтрак 1	300	300	11,11	11,28	10,21	9,63	41,42	41,85	301,5	298,3	
Завтрак 2											
яблоко	89	89	0,36	0,36	0,36	0,36	8,72	8,72	41,83	41,83	533
Итого за завтрак 2	89	89	0,36	0,36	0,36	0,36	8,72	8,72	41,83	41,83	
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											
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	110	110	2,77	2,77	3,94	3,94	26,84	26,84	153,9	153,9	315
Котлета рыбная	50	50	7,66	7,66	4,79	4,79	5,15	5,15	94,24	94,24	134
Соус красный основной	20	20	0,02	0,02	0,84	0,84	1,61	1,61	14,9	14,9	348
Кисель витаминизированный	150	150	0,05	0,05	0	0	14,51	14,51	58,25	58,25	233
Хлеб ржаной	20	20	0,12	0,12	0,24	0,24	7,92	7,92	39,6	39,6	529
Итого за обед	506	506	11,78	11,78	13,6	13,6	60,21	60,21	416,7	416,7	
Полдник											
Котлеты картофельные	110	110	3,62	3,62	6,97	6,97	23,58	23,58	171,6	171,6	139
соус сметанный	20	20	0,31	0,31	2,37	2,37	0,69	0,69	25,32	25,32	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	20	20	1,66	1,58	0,26	0,2	9,62	9,66	45,4	47,11	529
Итого за полдник	300	300	5,63	5,56	9,61	9,56	40,88	42,25	270,3	277,3	
Рекомендованный ужин 1/ Пельмени отварные, сметана. Лимонный напиток. 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	1198	1198	28,88	28,97	33,78	33,15	151,2	153	1030	1034	

Исполнитель: Калькулятор Л.А. (Филиппова Л.А.)