

Меню на 30.07.2025

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										
Суп молочный с крупой с рисом	153	153	3,67	3,67	3,86	3,86	12,86	12,86	101,3	101,3	94
Чай с сахаром	150	150	0,05	0,05	0,02	0,02	8,32	8,32	33,33	33,33	392
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	333	333	6,08	6,08	4,17	4,17	35,66	35,66	205,3	205,3	
Завтрак 2											
банан	82	82	1,23	1,23	0	0	18,37	18,37	74,62	74,62	533
Итого за завтрак 2	82	82	1,23	1,23	0	0	18,37	18,37	74,62	74,62	
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											
Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	152	152	1,65	1,65	3,5	3,5	8,31	8,31	72,5	72,5	59
Пюре картофельное	120	120	2,44	2,44	3,84	3,84	16,34	16,34	109,8	109,8	321
Рыба, запеченная в омлете	60	60	11,2	11,2	6,8	6,8	3,53	3,53	120,1	120,1	138
Компот из сухофруктов	150	150	0,33	0,33	0,02	0,02	20,82	20,82	84,75	84,75	376
Хлеб ржаной	40	40	2,4	2,4	0,4	0,4	17,73	17,73	75,6	75,6	530
Итого за обед	522	522	18,02	18,02	14,56	14,56	66,73	66,73	462,7	462,7	
Полдник											
Оладьи	60	120	4,18	8,36	1,31	2,62	22,25	44,5	117,5	235,1	449
повидло	10	10	0,04	0,04	0	0	6,5	6,5	25	25	507
Чай без сахара	150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	8
хлеб пшеничный	25	25	2,08	2,07	0,32	0,32	12,03	12,02	56,75	56,75	529
Итого за полдник	245	305	6,29	10,47	1,63	2,94	40,78	63,02	199,3	316,8	
Рекомендованный ужин 1/ Суфле из отварной говядины с рисом, с маслом сливочным, Ряженка.											
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	1185	1245	31,63	35,8	20,36	21,67	161,5	183,8	941,9	1059	

Исполнитель: Калькулятор (Филиппова Л.А.)