

Меню на 31.07.2025

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											
Каша вязкая пшеничная молочная	150	0	7,89	0	9,11	0	31,94	0	239,6	0	4
Каша вязкая пшеничная молочная.	0	150	0	4,83	0	5,65	0	19,03	0	144	4
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	330	330	10,3	7,24	9,43	5,96	54,74	41,82	343,6	248	
Завтрак 2											
Молоко кипяченое	72	72	2,19	2,19	1,96	1,96	3,64	3,64	40,77	40,77	400
Итого за завтрак 2	72	72	2,19	2,19	1,96	1,96	3,64	3,64	40,77	40,77	
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 бобовыми	150	150	3,29	3,29	3,16	3,16	9,79	9,79	80,84	80,84	81
Голубцы ленивые	54	53	3,11	3,06	6,38	6,26	4,3	4,22	94,91	93,16	298
соус сметанный	31	30	0,48	0,46	3,67	3,55	1,07	1,04	39,26	37,99	354
Пюре картофельное	100	100	2,03	2,03	3,2	3,2	13,62	13,62	91,46	91,46	321
Кисель витаминизированный	150	150	0,05	0,05	0	0	14,51	14,51	58,25	58,25	233
Хлеб ржаной	40	40	2,64	0,24	0,48	0,48	13,36	15,84	69,6	79,2	530
Итого за обед	525	523	11,6	9,13	16,89	16,65	56,65	59,02	434,3	440,9	
Полдник											
Винегрет овощной	100	100	1,23	1,23	10,18	10,18	7,33	7,33	125,8	125,8	45
омлет натуральный.	60	60	5,61	5,61	7,38	7,38	1,09	1,09	92,96	92,96	215
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	25	25	1,97	1,97	0,25	0,25	12,07	12,07	58,88	58,88	529
Итого за полдник	335	335	8,85	8,86	17,82	17,83	27,47	28,8	305,6	311	
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	1265	1263	32,94	27,42	46,09	42,4	142,5	133,3	1124	1041	

Исполнитель: Калькулятор (Филиппова Л.А.)