

Меню на 31.07.2026

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 изделиями макаронными	150	150	4,44	4,44	3,9	3,9	14,11	14,11	108,9	108,9	93
какао с молоком	150	0	2,6	0	2,34	0	11,31	0	77	0	397
какао с молоком.	0	150	0	2,22	0	1,95	0	11,92	0	74,16	397
хлеб пшеничный	27	27	2,13	2,13	0,27	0,27	13,04	13,04	63,6	63,6	529
Итого за завтрак 1	327	327	9,17	8,79	6,51	6,12	38,46	39,07	249,5	246,7	
Завтрак 2											
Соки фруктовые	107	108	0,8	0,81	0,16	0,16	16,21	16,36	73,83	74,52	399
Итого за завтрак 2	107	108	0,8	0,81	0,16	0,16	16,21	16,36	73,83	74,52	
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 с картофелем	149	149	1,23	1,23	2,98	2,98	8,4	8,4	65,4	65,4	58
сметана 15% жир	5	5	0,12	0,12	0,75	0,75	0,14	0,14	8	8	93
Пюре картофельное	108	108	2,2	2,2	3,46	3,46	14,71	14,71	98,75	98,75	321
Рыба. тушеная в томате с овощами	50	50	5,11	5,11	2,88	2,88	2,16	2,16	54,96	54,96	144
Напиток из плодов шиповника	150	150	0,51	0,51	0,21	0,21	15,56	15,56	65,83	65,83	398
Хлеб ржаной	22	22	0,13	0,13	0,26	0,26	8,71	8,71	43,56	43,56	530
Итого за обед	484	484	9,3	9,3	10,54	10,54	49,68	49,68	336,5	336,5	
Полдник											
Блины	110	109	5,14	5,09	2,76	2,73	39,44	39,08	203	201,1	447
повидло	11	11	0,04	0,04	0	0	7,15	7,15	27,5	27,5	507
Чай с сахаром	0	180	0	0,06	0	0,02	0	9,98	0	40	392
чай с сахаром	150	0	0,04	0	0,01	0	6,99	0	28	0	392
Итого за полдник	271	300	5,22	5,19	2,77	2,76	53,58	56,21	258,5	268,6	
Рекомендованный ужин 1/ Суфле куриное, кабачки в молочном соусе. Питьевой йогурт. 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	1192	1222	24,5	24,1	19,98	19,58	157,9	161,3	918,3	926,3	

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