

Меню на 09.07.2025

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	159,8	0	2
Каша вязкая пшеничная молочная.	0	150	0	5,26	0	6,07	0	21,29	0	159,7	2
Молоко кипяченое	116	116	3,36	3,53	3,71	3,16	5,45	5,87	68,67	65,69	400
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	296	296	10,98	11,14	10,08	9,52	41,22	41,64	299,1	296,1	
Завтрак 2											
яблоко	83	83	0,33	0,33	0,33	0,33	8,13	8,13	39,01	39,01	533
Итого за завтрак 2	83	83	0,33	0,33	0,33	0,33	8,13	8,13	39,01	39,01	
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	100	100	2,52	2,52	3,58	3,58	24,4	24,4	139,9	139,9	315
Котлета рыбная	46	46	7,05	7,05	4,41	4,41	4,74	4,74	86,71	86,71	134
Соус красный основной	30	30	0,02	0,02	1,26	1,26	2,41	2,41	22,35	22,35	348
Кисель витаминизированный	150	150	0,05	0,05	0	0	14,51	14,51	58,25	58,25	233
Хлеб ржаной	40	40	0,24	0,24	0,48	0,48	15,84	15,84	79,2	79,2	529
Итого за обед	522	522	11,03	11,03	13,52	13,52	66,08	66,08	442,2	442,2	
Полдник											
Котлеты картофельные	100	100	3,29	3,29	6,34	6,34	21,44	21,44	156	156	139
соус сметанный	40	40	0,61	0,61	4,73	4,73	1,39	1,39	50,65	50,65	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	30	30	2,49	2,36	0,39	0,3	14,43	14,48	68,1	70,66	529
Итого за полдник	320	320	6,43	6,31	11,47	11,39	44,25	45,62	302,7	310,6	
Рекомендованный ужин 1/ Олады с изюмом, сметана. Компот.											
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	1224	1224	28,78	28,82	35,41	34,76	159,7	161,5	1083	1088	

Исполнитель: Калькулятор (Филиппова Л.А.)