

Меню на 16.06.2025

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											
Макаронные изделия отварные с маслом	120	120	4,42	4,42	3,61	3,61	21,15	21,15	134,8	134,8	317
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
Печенье	23	23	1,7	1,7	2,3	2,3	17,53	17,53	93,38	93,38	504
Итого за завтрак 1	293	293	6,16	6,17	5,92	5,92	45,67	47	256,1	261,5	
Завтрак 2											
Соки фруктовые	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46	399
Итого за завтрак 2	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46	
На весь день											
Соль йодированная	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Лавровый лист	0	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	
лавровый лист	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за весь день	3,3	3,3	0	0	0	0	0	0	0	0	
Обед											
Салат из свеклы	35	35	0,5	0,5	2,13	2,13	2,92	2,92	32,86	32,86	33
Бульон с лапшой домашней	150	150	2,06	2,06	0,5	0,5	8,63	8,63	53,4	53,4	110
Каша перловая	120	120	3,56	3,56	3,47	3,47	25,34	25,34	146,9	146,9	313
птица тушеная.	40	40	11,74	11,74	12,38	12,38	1,23	1,23	163,4	163,4	301
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	530
Итого за обед	565	565	18,17	18,17	20,23	20,23	70,88	70,88	556,3	556,3	
Полдник											
Каша вязкая пшенная молочная	150	0	5,26	0	6,07	0	21,29	0	159,8	0	2
Каша вязкая пшенная молочная.	0	150	0	5,26	0	6,07	0	21,29	0	159,7	2
чай с молоком	150	0	2,65	0	2,33	0	11,31	0	77	0	394
чай с молоком.	0	150	0	2,65	0	2,33	0	11,31	0	76,99	394
Булочка домашняя	50	50	4	4	6	6	31,72	31,72	197,3	197,3	274
Итого за полдник	350	350	11,91	11,91	14,4	14,4	64,32	64,32	434	434	
Рекомендованный ужин 1/ Тефтели из говядины. Овощи запеченные. Компот из апельсинов. 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	1311	1311	36,74	36,75	40,65	40,65	191	192,3	1292	1298	

Исполнитель: Калькулятор (Филиппова Л.А.)