

Меню на 16.07.2025

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 крулой с рисом	150	150	3,6	3,6	3,78	3,78	12,61	12,61	99,3	99,3	94
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	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	8,56	8,18	6,42	6,03	38,4	39,01	247	244,1	
Завтрак 2											
яблоко	99	99	0,4	0,4	0,4	0,4	9,7	9,7	46,53	46,53	533
Итого за завтрак 2	99	99	0,4	0,4	0,4	0,4	9,7	9,7	46,53	46,53	
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)	150	150	1,63	1,63	3,45	3,45	8,2	8,2	71,55	71,55	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	520	520	18	18	14,51	14,51	66,62	66,62	461,7	461,7	
Полдник											
Оладьи	60	120	4,18	8,36	1,31	2,62	22,25	44,5	117,5	235,1	449
повидло	9	9	0,04	0,04	0	0	5,85	5,85	22,5	22,5	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	244	304	6,29	10,47	1,63	2,94	40,13	62,37	196,8	314,3	
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	1196	1256	33,25	37,04	22,96	23,88	154,8	177,7	952	1067	

Исполнитель: Калькулятор (Филиппова Л.А.)