

Меню на 18.06.2025

| Наименование блюда                                                                       | Выход |      | Белки, г |       | Жиры, г |       | Углеводы, г |       | Эн/ц  | ккал  | № рецептуры |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------|----------|-------|---------|-------|-------------|-------|-------|-------|-------------|
|                                                                                          | Ясли  | Сад  | Ясли     | Сад   | Ясли    | Сад   | Ясли        | Сад   |       |       |             |
| Завтрак 1                                                                                |       |      |          |       |         |       |             |       |       |       |             |
| Суп молочный с крупой с рисом                                                            | 146   | 146  | 3,5      | 3,5   | 3,68    | 3,68  | 12,27       | 12,27 | 96,65 | 96,65 | 94          |
| какао с молоком                                                                          | 147   | 0    | 2,55     | 0     | 2,29    | 0     | 11,08       | 0     | 75,46 | 0     | 397         |
| какао с молоком.                                                                         | 0     | 147  | 0        | 2,18  | 0       | 1,91  | 0           | 11,68 | 0     | 72,68 | 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                                                                       | 323   | 323  | 8,41     | 8,04  | 6,27    | 5,89  | 37,84       | 38,43 | 242,8 | 240   |             |
| Завтрак 2                                                                                |       |      |          |       |         |       |             |       |       |       |             |
| банан                                                                                    | 100   | 100  | 1,5      | 1,5   | 0       | 0     | 22,4        | 22,4  | 91    | 91    | 533         |
| Итого за завтрак 2                                                                       | 100   | 100  | 1,5      | 1,5   | 0       | 0     | 22,4        | 22,4  | 91    | 91    |             |
| 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                                                                                  | 10    | 10   | 0,04     | 0,04  | 0       | 0     | 6,5         | 6,5   | 25    | 25    | 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                                                                         | 245   | 305  | 6,29     | 10,47 | 1,63    | 2,94  | 40,78       | 63,02 | 199,3 | 316,8 |             |
| 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                                                                               | 1191  | 1251 | 34,21    | 38,01 | 22,42   | 23,34 | 167,6       | 190,5 | 994,8 | 1110  |             |

Исполнитель: Калькулятор (Филиппова Л.А.)