

21.07.2025

Меню на 21.07.2025

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											
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 из кур	150	150	0,71	0,71	0,01	0,01	0,81	0,81	6,15	6,15	108
Гренки из пшеничного хлеба	15	15	1,88	1,88	0,23	0,23	11,42	11,42	55,23	55,23	115
Птица тушенная в соусе с овощами	150	150	7,22	7,22	4,62	4,62	13,74	13,74	125,7	125,7	302
Кисель витаминизированный	150	150	0,05	0,05	0	0	14,51	14,51	58,25	58,25	233
Хлеб ржаной	30	30	0,18	0,18	0,36	0,36	11,88	11,88	59,4	59,4	530
Итого за обед	530	530	10,54	10,54	7,35	7,35	55,28	55,28	337,6	337,6	
Полдник											
Каша молочная манная	150	150	4,66	4,66	5,6	5,6	18,82	18,82	144	144	540
чай с молоком	150	150	2,65	2,65	2,33	2,33	11,31	11,31	77	77	394
Булочка российская	50	50	3,84	3,84	3,94	3,94	30,7	30,7	173,5	173,5	276
Итого за полдник	350	350	11,15	11,15	11,87	11,87	60,83	60,83	394,5	394,5	
Рекомендованный ужин 1/ Зразы из творога с изюмом. Морс ягодный. 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	1276	1276	28,35	28,36	25,24	25,25	171,9	173,2	1034	1040	

Исполнитель: Калькулятор Филлипова Л.А.