

Меню на 24.06.2025

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 геркулесом	150	150	4,44	4,44	4,44	4,44	13,44	13,44	111,7	111,7	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	2,37	0,3	0,3	14,48	14,49	70,66	70,66	529
Итого за завтрак 1	330	330	9,4	9,03	7,08	6,69	39,23	39,85	259,3	256,5	
Завтрак 2											
Молоко кипяченое	55	55	1,67	1,67	1,5	1,5	2,78	2,78	31,15	31,15	400
хлеб пшеничный	25	25	1,97	1,97	0,25	0,25	12,07	12,07	58,88	58,88	529
Итого за завтрак 2	80	80	3,64	3,64	1,75	1,75	14,85	14,85	90,03	90,03	
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											
Суп картофельный с рыбой	150	150	6,69	6,69	2,65	2,65	11,94	11,94	98,44	98,44	41
Пюре картофельное	120	120	2,44	2,44	3,84	3,84	16,34	16,34	109,8	109,8	321
Запеканка из пчени с рисом	50	50	6,2	6,2	2,47	2,47	6,83	6,83	74,33	74,33	294
соус сметанный	30	30	0,46	0,46	3,55	3,55	1,04	1,04	37,99	37,99	354
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	0,24	0,24	0,48	0,48	15,84	15,84	79,2	79,2	530
Итого за обед	540	540	16,36	16,36	13,01	13	72,81	72,81	484,5	484,5	
Полдник											
пудинг из творога	101	100	15,3	15,14	10,86	10,76	24,56	24,31	257,5	255	235
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	1,97	1,98	0,25	0,25	12,07	12,08	58,88	58,88	529
Итого за полдник	285	284	17,3	17,16	11,11	11,01	42,48	42,24	338,9	336,3	
Рекомендованный ужин 1. Суфле мясное из говядины с тыквой. Ряженка. 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	1238	1237	46,7	46,19	32,94	32,44	169,4	169,8	1173	1167	

Исполнитель: Калькулятор (Филиппова Л.А.)