

Меню на 03.07.2025

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											
Каша пшеничная молочная	180	200	9,56	10,62	5,49	6,1	5,83	6,48	211,03	234,48	163
Чай с сахаром	180	200	10,8	12	2,75	3,06	11,7	13	44,35	49,28	89
Бутерброд с маслом	40	40	0,8	0,8	3,67	3,67	5,54	5,54	58,66	58,66	159
Каша пшеничная диетическая	* 0	120	0	4,06	0	6,26	0	15,52	0	134,96	186
Итого за завтрак 1	400	560	21,16	27,48	11,91	19,09	23,07	40,54	314,04	477,38	
Завтрак 2											
Сок фруктовый	105	135	0,84	1,08	0	0	3,67	4,72	18,9	24,3	141
Итого за завтрак 2	105	135	0,84	1,08	0	0	3,67	4,72	18,9	24,3	
Обед											
Суп вермишелевый с мясом курицы	200	250	1,6	2	2	2,5	10,72	13,4	68,24	85,3	12
Каша рисовая с маслом	115	125	6,11	6,64	3,51	3,81	3,73	4,05	206,19	224,12	190
Биточки куриные	75	80	11,25	12	12,59	13,43	6,69	7,14	185,96	198,36	29
Огурец свежий	50	60	5,5	6,6	0	0	3,36	4,03	72,26	86,72	132
Компот из сухофруктов	180	200	0,54	0,6	0,09	0,1	22,95	25,5	89,1	99	137
Хлеб ржаной	35	44	2,1	2,64	0,35	0,44	15,5	19,49	66,1	83,1	2
Итого за обед	655	759	27,1	30,48	18,54	20,28	62,95	73,61	687,85	776,6	
Полдник											
Кефир	130	145	3,77	4,2	4,19	4,67	5,2	5,8	72,49	80,86	144
Булка	26	26	4,88	4,88	1,63	1,63	33,8	33,8	168,7	168,7	75
Итого за полдник	156	171	8,65	9,08	5,82	6,3	39	39,6	241,19	249,56	
Ужин 1											
Вареники ленивые отварные со сметаной	110	110	14,23	14,23	11,3	11,3	19,88	19,88	241,23	241,23	150
Какао с молоком	180	200	5,87	6,52	5,81	6,46	22,52	25,02	167,4	186	90
Каша гречневая рассыпчатая диетическая	0	120	0	3,2	0	0,8	0	17,1	0	90	182
Итого за ужин 1	290	430	20,1	23,95	17,11	18,56	42,4	62	408,63	517,23	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1606	2055	77,85	92,07	53,38	64,23	171,09	220,47	1670,6	2045,1	

Исполнитель: Медсестра  ()