

Меню на 30.06.2025

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												
Каша пшеничная с маслом сливочным и сахаром	125	125	6,64	6,64	3,81	3,81	4,05	4,05	146,54	146,54	146,54	170
Чай с сахаром	180	200	10,8	12	2,75	3,06	11,7	13	44,35	49,28	49,28	89
Печенье	29	29	2,05	2,05	3,7	3,7	32,18	32,18	118,72	118,72	118,72	97
Итого за завтрак 1	334	354	19,49	20,69	10,26	10,57	47,93	49,23	309,61	314,54	314,54	
Завтрак 2												
Яблоко свежее	110	127	0,48	0,55	0,48	0,55	11,09	12,8	49,7	57,38	57,38	79
Итого за завтрак 2	110	127	0,48	0,55	0,48	0,55	11,09	12,8	49,7	57,38	57,38	
Обед												
Суп гороховый	200	250	3,26	4,07	3,02	3,78	6,68	8,35	72,34	90,42	90,42	18
Каша гречневая рассыпчатая	120	120	6,78	6,78	5,73	5,73	32,67	32,67	214,63	214,63	214,63	178
Оладьи из пчени	60	70	10,87	12,68	7,63	8,9	3,92	4,57	114,65	133,76	133,76	40
Салат из свежих огурцов и помидор	50	70	0,53	0,74	1,98	2,78	2,01	2,81	39,88	55,84	55,84	109
Компот из сухофруктов	180	200	0,54	0,6	0,09	0,1	22,95	25,5	89,1	99	99	137
Хлеб ржаной	35	44	4,2	5,28	0,7	0,88	30,97	38,94	131,85	165,76	165,76	76
Итого за обед	645	754	26,18	30,15	19,15	22,17	99,2	112,84	662,45	759,41	759,41	
Полдник												
Кефир	130	150	3,76	4,34	4,19	4,83	5,2	6	72,49	83,65	83,65	144
Булочка "Ромашка"	80	80	7,74	7,74	1,99	1,99	40,53	40,53	211,08	211,08	211,08	74
Итого за полдник	210	230	11,5	12,08	6,18	6,82	45,73	46,53	283,57	294,73	294,73	
Ужин 1												
Каша манная на молоке	180	200	6,93	7,7	8,01	8,9	28,71	31,9	237,42	263,8	263,8	164
Напиток кофейный	180	200	4,11	4,57	3,98	4,42	4,23	4,7	234	260	260	92
Булка	30	30	5,63	5,63	1,88	1,88	39	39	194,67	194,67	194,67	75
Каша рисовая диетическая	0	115	0	1,81	0	0,41	0	20,45	0	95,28	95,28	171
Итого за ужин 1	390	545	16,67	19,71	13,87	15,61	71,94	96,05	666,09	813,75	813,75	
Рекомендованный ужин 2												
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1689	2010	74,32	83,18	49,94	55,72	275,89	317,45	1971,4	2239,8	2239,8	

Исполнитель: Медсестра  ()