

Меню на 18.06.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ рецептуры
	Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад			
Завтрак 1											
Запеканка творожная со сметаной	79	107	7,13	7,13	5,94	5,94	16,53	16,53	147,48	147,48	124
Какао на молоке	150	200	2,34	3,12	2	2,66	10,64	14,18	70	93,34	158
Яблоко	88	0	0,29	0	0,29	0	7,19	0	36,28	0	252
Итого за завтрак 1	317	421	9,76	10,63	8,23	8,98	34,36	40,03	253,76	287,82	
Завтрак 2											
Сок	128	152	6,52	7,84	6,52	7,84	15,02	18,07	58,29	70,15	145
Итого за завтрак 2	128	152	6,52	7,84	6,52	7,84	15,02	18,07	58,29	70,15	
Обед											
суп картофельный с клецками и мясом	150	200	1,77	2,36	6,02	8,03	9,89	13,19	101	134,66	1
Гречневый суп диетический	0	200	0	2,2	0	3,4	0	9,9	0	109	202
Ленивые голубцы с рисом	142	0	10,03	0	6,53	0	6,56	0	149,09	0	17
Компот из сухофруктов	150	0	0,45	0	0	0	23,7	0	97,5	0	144
Ленивые голубцы с рисом	0	165	0	10,03	0	6,53	0	6,56	0	149,09	17
Компот из сухофруктов	0	200	0	0,6	0	0	0	31,6	0	130	144
Хлеб	35	0	2,31	0	0,42	0	11,69	0	60,9	0	254
Хлеб	0	44	0	3,3	0	0,6	0	16,7	0	87	254
Соль	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	197
Итого за обед	479	811	14,56	18,49	12,97	18,56	51,84	77,95	408,49	609,75	
Полдник											
Ватрушка с творогом	84	90	5,16	5,16	1,96	1,96	30,55	30,55	160,06	160,06	61
Кефир 2.5 % жирности	126	156	3,38	4,17	2,94	3,62	3,75	4,62	62,47	76,97	137
Итого за полдник	210	246	8,54	9,33	4,9	5,58	34,3	35,17	222,53	237,03	
Ужин 1											
Каша пшеничная молочная	150	200	5,04	6,72	7,77	10,36	19,28	25,71	167,69	223,58	85
Каша пшеничная с сахаром диетическая	0	100	0	0,34	0	0	0	8,02	0	55,55	89
Кофейный напиток с молоком	150	0	3,12	0	2,66	0	14,18	0	93,34	0	162
Кофейный напиток с молоком	0	200	0	3,12	0	2,66	0	14,18	0	93,34	162
Булка	0	32	0	2,31	0	0,42	0	11,69	0	60,89	49
Итого за ужин 1	325	532	9,81	12,49	10,73	13,44	41,81	59,6	304,52	433,36	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1459	2162	49,19	58,78	43,35	54,4	177,33	230,82	1247,6	1638,1	

Исполнитель: _____()