

Меню на 23.06.2025

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 и сахаром	96	113	0,75	0,88	2,47	2,91	10,49	12,35	67,2	79,1	84
Пряник	30	43	0,82	0,82	0,46	0,46	2,64	2,64	18,8	18,8	148
Чай	150	200	0,51	0,68	0,21	0,28	14,25	19	15	20	160
Итого за завтрак 1	276	356	2,08	2,38	3,14	3,65	27,38	33,99	101	117,9	
Завтрак 2											
Сок	118	149	6,52	7,84	6,52	7,84	15,02	18,07	58,29	70,15	145
Итого за завтрак 2	118	149	6,52	7,84	6,52	7,84	15,02	18,07	58,29	70,15	
Обед											
Суп пшенный	150	200	1,44	1,44	4,96	4,96	9,88	9,88	89,88	89,88	225
Каша гречневая с маслом	94	126	6,21	7,18	5,28	6,1	27,61	31,92	183,86	212,55	104
Оладьи из печени говяжьей.	72	83	20,74	20,74	26,63	26,63	3,66	3,66	211,01	211,01	18
Огурец свежий	33	43	0,32	0,32	0	0	1,04	1,04	5,88	5,88	187
Компот из сухофруктов	150	200	0,45	0,6	0	0	23,7	31,6	97,5	130	144
Хлеб	35	47	2,31	3,3	0,42	0,6	11,69	16,7	60,9	87	254
Соль	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	197
Итого за обед	536	701	31,47	33,58	37,29	38,29	77,58	94,8	649,03	736,32	
Полдник											
Булочка "Весна"	63	70	0,75	0,77	1	1,03	7,4	7,61	41,56	42,77	65
Кефир 2.5 % жирности	130	152	3,38	4,17	2,94	3,62	3,75	4,62	62,47	76,97	137
Итого за полдник	193	222	4,13	4,94	3,94	4,65	11,15	12,23	104,03	119,74	
Ужин 1											
Каша рисовая молочная	150	200	1,17	1,56	3,86	5,15	16,37	21,83	104,84	139,78	92
Каша гречневая диетическая	0	100	0	1	0	1	0	1,1	0	46	101
Кофейный напиток с молоком	150	0	2,34	0	2	0	10,64	0	70	0	162
Булка	25	0	1,65	0	0,3	0	8,35	0	43,49	0	49
Кофейный напиток с молоком	0	200	0	3,12	0	2,66	0	14,18	0	93,34	162
Булка	0	33	0	2,31	0	0,42	0	11,69	0	60,89	49
Итого за ужин 1	325	533	5,16	7,99	6,16	9,23	35,36	48,8	218,33	340,01	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1448	1961	49,36	56,73	57,05	63,66	166,49	207,89	1130,7	1384,1	

Исполнитель: _____()