

Меню на 30.07.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад			
Завтрак 1											
Запеканка творожная со сметаной	97	103	6,92	7,34	5,76	6,12	16,03	17,03	143,06	151,9	124
Какао на молоке	150	200	2,34	3,12	2	2,66	10,64	14,18	70	93,34	158
Печенье	20	20	0,9	0,9	1,2	1,2	8,9	8,9	50	50	149
Яблоко	88	114	0,29	0,38	0,29	0,38	7,19	9,32	36,28	47	252
Итого за завтрак 1	355	437	10,45	11,74	9,25	10,36	42,76	49,43	299,34	342,24	
Завтрак 2											
Сок	118	146	6,25	7,73	6,25	7,73	14,41	17,82	55,92	69,2	145
Итого за завтрак 2	118	146	6,25	7,73	6,25	7,73	14,41	17,82	55,92	69,2	
Обед											
Рисовый суп с мясом	150	200	2,07	2,76	12,3	16,4	22,22	29,63	184,8	246,39	207
Картофель тушеный с мясом	148	164	99,72	110,5	129,07	143,03	51,42	56,98	364,8	404,24	11
Помидор свежий	29	34	0,18	0,21	0	0	1,22	1,43	5,51	6,46	165
Компот из сухофруктов	0	200	0	0,6	0	0	0	31,6	0	130	144
Компот из сухофруктов	150	0	0,45	0	0	0	23,7	0	97,5	0	144
Хлеб	0	49	0	3,23	0	0,59	0	16,37	0	85,26	254
Соль	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	197
Хлеб	35	0	2,31	0	0,42	0	11,69	0	60,9	0	254
Соль	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	197
Итого за обед	514	649	104,73	117,3	141,79	160,02	110,25	136,01	713,51	872,35	
Полдник											
Ватрушка с творогом	79	88	4,8	5,34	1,82	2,03	28,39	31,63	148,76	165,69	61
Кефир 2.5 % жирности	125	157	3,38	4,25	2,94	3,69	3,75	4,71	62,47	78,46	137
Итого за полдник	204	245	8,18	9,59	4,76	5,72	32,14	36,34	211,23	244,15	
Ужин 1											
Каша гречневая молочная	150	200	4,65	6,2	4,73	6,31	17,63	23,51	132	176	103
Каша гречневая диетическая	0	100	0	1	0	1	0	1,1	0	46	101
Кофейный напиток на молоке	150	0	2,78	0	2,55	0	17,25	0	106,5	0	161
Булка	25	0	1,65	0	0,3	0	8,35	0	43,49	0	49
Кофейный напиток на молоке	0	200	0	3,7	0	3,4	0	23	0	142	161
Булка	0	32	0	2,11	0	0,38	0	10,69	0	55,67	49
Итого за ужин 1	325	532	9,08	13,01	7,58	11,09	43,23	58,3	281,99	419,67	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1516	2009	138,69	159,37	169,63	194,92	242,79	297,9	1562	1947,6	