



Меню на 19.03.2025

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 жидкая	196	194	6,62	6,56	10,21	10,11	25,34	25,08	220,44	218,19	48
Кофейный напиток с молоком	147	196	4,41	5,88	3,76	5,02	12,61	16,82	101,49	135,32	81
Бутерброд с маслом	25	42	1,56	2,62	3,6	6,05	11,1	18,64	83,83	140,84	58
Каша пшеничная-Д	0	100	0	2,96	0	3	0	6,7	0	100,09	36
Чай с сахаром-Д	0	198	0	0	0	0	0	7,9	0	31,68	80
Итого за завтрак 1	368	730	12,59	18,02	17,57	24,17	49,06	75,14	405,76	626,12	
Завтрак 2											
Яблоко	100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,41	11,41	52	52	70
Сок фруктовый	0	108	0	0	0	0	0	10,8	0	48,6	74
Сок для детского питания	89	0	0,27	0	0	0	3,79	0	40,94	0	75
Итого за завтрак 2	189	208	0,53	0,26	0,17	0,17	15,2	22,21	92,94	100,6	
Обед											
Суп свекольный со сметаной на мяс. бульоне	202	200	8,52	8,44	12,12	12	20,75	20,54	239,33	236,96	114
Котлета мясная паровая	63	74	8,52	10,01	16,01	18,81	9,21	10,81	218,87	257,09	31
Пюре картофельное	120	149	4,07	5,05	3,98	4,95	13,9	17,25	101,23	125,7	56
Огурец соленый	26	34	0,21	0,27	0,03	0,03	0,83	1,09	2,6	3,4	104
Компот из сухофруктов	150	200	0,15	0,2	0	0	6,66	8,88	42,33	56,44	72
Хлеб ржаной	38	47	2,51	3,1	0,42	0,52	15,58	19,27	76	94	50
Соль	2	5	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за обед	601	709	23,98	27,08	32,56	36,3	66,92	77,85	680,36	773,58	
Полдник											
Кефир	150	150	4,5	4,5	3,75	3,75	6	6	79,5	79,5	85
Булка	25	25	1,88	1,88	0,75	0,75	13,25	13,25	67,5	67,5	51
Чай с сахаром-Д	0	202	0	0	0	0	0	8,06	0	32,32	80
Итого за полдник	175	377	6,38	6,38	4,5	4,5	19,25	27,31	147	179,32	
Ужин 1											
Запеканка творожная	120	120	20,3	20,3	12,04	12,04	9,91	9,91	239,64	239,64	89
Соус сметанный сладкий	49	47	1,66	1,59	4,19	4,02	6,45	6,19	71,13	68,23	109
Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	5,99	7,98	24	32	80
Булка	20	25	1,5	1,88	0,6	0,75	10,6	13,25	54	67,5	51
Итого за ужин 1	339	392	23,46	23,77	16,83	16,81	32,95	37,33	388,77	407,37	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1672	2416	66,94	75,5	71,64	81,96	183,38	239,84	1714,8	2087	