

МЕНЮ на « 13 » 11 2025 г.

наименование блюда	вес блюда		пищевые вещества						энергетическая ценность	номер рецепту ры	
			белки		жиры		углеводы				
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли			
Завтрак											
Запеканка из творога	100	65	17,54	7,12	12,05	4,89	17,15	7	247	100,34	44
Бутерброд с маслом	40	25	5,34	3,61	6,76	4,56	15,51	10,47	144	97,2	1
Соус молочный	30	15	0,58	0,29	1,36	0,68	3,98	1,99	30,44	15,22	
Чай с сахаром	180	150	0,06	0,05	0,02	0,017	9,46	7,88	37,89	31,57	411
ИТОГО за завтрак	350	255	23,52	11,07	20,19	10,147	46,1	27,34	459,33	244,33	
2-й завтрак											
Фрукты свежие	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	418
ИТОГО за 2-й завтрак	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	
Обед											
Овощи натуральные соленые или свежие	60	20	0,48	0,16	0,06	0,02	1,5	0,5	8,4	2,8	70
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	150	2,3	1,7	2	1,5	16,8	12,6	96	72	88
Рыба тушеная с овощами	70	60	6,7	5,74	3,36	2,89	1,92	1,54	64,7	55	47
Рис припущенный	150	120	3,64	2,91	4,3	3,44	36,67	29,33	199,95	159,96	41
Соус томатный	40	30	0,46	0,35	1,68	1,26	3,21	2,4	29,8	22,35	366
Хлеб пшеничный	40	20	3,95	1,58	0,5	0,2	24,15	9,66	118	47,3	
Хлеб ржаной	40	20	3,3	1,98	0,6	0,36	16,7	10,02	87	52	
Напиток лимонный	180	150	0,9	0,75	0	0	18,18	15,15	76	64	418
ИТОГО за обед	780	570	21,73	15,17	12,5	9,67	119,13	81,2	679,85	475,41	
Полдник											
Оладьи с повидлом	70	50	4,88	3,49	1,53	1,09	25,96	18,55	137,15	97,95	431
Какао с молоком сгущенным	180	150	2,65	2,15	1,79	1,46	18,83	15,5	102	84	417
ИТОГО за полдник	250	200	7,53	5,64	3,32	2,55	44,79	34,05	239,15	181,95	
ИТОГО за 9 день	1480	1125	53,18	32,28	36,41	22,767	219,82	152,39	1422,33	945,69	