

МЕНЮ

МЕНЮ ДЕТСАДА (САД РАЦИОН)

02.06.2025

Руководитель

О.Г. Шиянь

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
30	Бутерброд с сыром <i>Батон, Сыр</i>	Калорийность-804, Углеводы-6, Белки-62, Жиры-60
180	Суп молочный с овсяными хлопьями <i>Крупа овсяная "Геркулес", Молоко 2,5%, Масло сливочное 72,5%, Сахар-песок</i>	Углеводы-0, Калорийность-0, Жиры-0, Белки-0, Витамин С-0
180	Какао с молоком <i>Молоко 2,5%, Какао-порошок, Сахар-песок</i>	Жиры-0, Углеводы-0, Калорийность-0, Витамин С-0, Белки-0
10	Хлеб пшеничный <i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-70, Углеводы-14, Белки-2
400	Итого за Завтрак	Калорийность-874, Углеводы-20, Белки-64, Жиры-60, Витамин С-0
<u>Завтрак 2</u>		
190	Кефир <i>Кефир 2,5%</i>	Углеводы-12, Жиры-12, Калорийность-226, Белки-18
190	Итого за Завтрак 2	Углеводы-12, Жиры-12, Калорийность-226, Белки-18
<u>Обед</u>		
90	Каша пшеничная рассыпчатая <i>Масло сливочное 72,5%, Крупа пшеничная</i>	
50	Салат из белокочанной капусты и лука <i>Масло растительное, Лук зеленый, Капуста молодая</i>	
180	Суп картофельный с клецками <i>Морковь, Картофель, Молоко 2,5%, Лук репчатый, Мука пшеничная, Масло растительное, Соль, Яйцо, Укроп (зелень), Петрушка (зелень), Сметана 15%</i>	Калорийность-237, Белки-8, Углеводы-36, Жиры-7
110	Рулет с луком и яйцом <i>Молоко 2,5%, Лук репчатый, Масло сливочное 72,5%, Масло растительное, Яйцо, Сухари панировочные, Говядина, Петрушка (зелень)</i>	Углеводы-2, Белки-21, Жиры-27, Калорийность-390
180	Кисель из смеси сухофруктов <i>Крахмал, Сухофрукты (смесь), Лимонная кислота, Сахар-песок</i>	
25	Хлеб пшеничный <i>Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-20, Белки-4, Калорийность-94
25	Хлеб ржаной <i>Хлеб ржаной</i>	Белки-2, Углеводы-16, Калорийность-78
660	Итого за Обед	Калорийность-799, Белки-35, Углеводы-74, Жиры-34
<u>Полдник</u>		
180	Запеканка из творога с морковью <i>Морковь, Молоко 2,5%, Крупа манная, Масло растительное, Яйцо, Сухари панировочные, Сахар-песок, Творог весомой 9%</i>	Белки-23, Жиры-11, Углеводы-21, Калорийность-271
30	Печенье <i>Печенье</i>	Жиры-5, Белки-2, Углеводы-20, Калорийность-138
100	Яблоки <i>Яблоки свежие</i>	Углеводы-10, Жиры-0, Калорийность-47, Белки-0
25	Хлеб ржаной <i>Хлеб ржаной</i>	Углеводы-24, Белки-4, Калорийность-118
65	Соус молочный (сладкий) <i>Молоко 2,5%, Мука пшеничная, Масло сливочное 72,5%, Ванилин, Сахар-песок</i>	Углеводы-6, Калорийность-43, Белки-1, Жиры-2
200	Сок сад <i>Сок яблочный 3л</i>	Углеводы-48, Калорийность-208, Белки-2
30	Хлеб пшеничный <i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-142, Углеводы-30, Белки-4
630	Итого за Полдник	Белки-36, Жиры-18, Углеводы-159, Калорийность-967
1 880	Итого за день	Калорийность-2 866, Углеводы-265, Белки-153, Жиры-124, Витамин С-0

МЕНЮ

МЕНЮ ДЕТСАДА (ЯСЛИ РАЦИОН)

02.06.2025

Руководитель

О.Г. Шиянь

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
25	Бутерброд с сыром	Белки-62, Жиры-60, Углеводы-6, Калорийность-804
	<i>Батон, Сыр</i>	
150	Суп молочный с овсяными хлопьями	Углеводы-16, Белки-5, Калорийность-125, Жиры-5
	<i>Крупа овсяная "Геркулес", Молоко 2,5%, Масло сливочное 72,5%, Сахар-песок</i>	
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Углеводы-14, Белки-2
	<i>Хлеб пшеничный</i>	
165	Какао с молоком	Жиры-3, Белки-3, Углеводы-13, Калорийность-87
	<i>Молоко 2,5%, Какао-порошок, Сахар-песок</i>	
350	Итого за Завтрак	Белки-72, Жиры-68, Углеводы-49, Калорийность-1 086
<u>Завтрак 2</u>		
150	Кефир	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-6, Калорийность-77
	<i>Кефир 2,5%</i>	
150	Итого за Завтрак 2	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-6, Калорийность-77
<u>Обед</u>		
70	Каша пшеничная рассыпчатая	
	<i>Масло сливочное 72,5%, Крупа пшеничная</i>	
45	Салат из белокочанной капусты и лука	
	<i>Масло растительное, Лук зеленый, Капуста молодая</i>	
150	Суп картофельный с клецками	Углеводы-0, Калорийность-0, Жиры-0, Витамин С-0, Белки-0
	<i>Морковь, Картофель, Молоко 2,5%, Лук репчатый, Мука пшеничная, Масло растительное, Соль, Яйцо, Укроп (зелень), Петрушка (зелень), Сметана 15%</i>	
100	Рулет с луком и яйцом	Белки-0, Калорийность-0, Жиры-0, Углеводы-0, Витамин С-0
	<i>Молоко 2,5%, Лук репчатый, Масло сливочное 72,5%, Масло растительное, Яйцо, Сухари панировочные, Говядина, Петрушка (зелень)</i>	
150	Кисель из смеси сухофруктов	
	<i>Крахмал, Сухофрукты (смесь), Лимонная кислота, Сахар-песок</i>	
15	Хлеб пшеничный	Углеводы-20, Белки-4, Калорийность-94
	<i>Хлеб пшеничный</i>	
20	Хлеб ржаной	Белки-2, Углеводы-16, Калорийность-78
	<i>Хлеб ржаной</i>	
550	Итого за Обед	Углеводы-36, Калорийность-172, Жиры-0, Витамин С-0, Белки-6
<u>Полдник</u>		
140	Запеканка из творога с морковью	Жиры-0, Калорийность-0, Витамин С-0, Углеводы-0, Белки-0
	<i>Морковь, Молоко 2,5%, Крупа манная, Масло растительное, Яйцо, Сухари панировочные, Сахар-песок, Творог весомой 9%</i>	
25	Печенье	
	<i>Печенье</i>	
95	Яблоки	Калорийность-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-9
	<i>Яблоки свежие</i>	
20	Хлеб ржаной	Углеводы-24, Белки-4, Калорийность-118
	<i>Хлеб ржаной</i>	
55	Соус молочный (сладкий)	Углеводы-6, Калорийность-43, Белки-1, Жиры-2
	<i>Молоко 2,5%, Мука пшеничная, Масло сливочное 72,5%, Ванилин, Сахар-песок</i>	
200	Сок сад	Углеводы-48, Калорийность-208, Белки-2
	<i>Сок яблочный 3л</i>	
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-142, Углеводы-30, Белки-4
	<i>Хлеб пшеничный</i>	
550	Итого за Полдник	Жиры-2, Калорийность-556, Витамин С-0, Углеводы-117, Белки-11
1 600	Итого за день	Белки-94, Жиры-74, Углеводы-208, Калорийность-1 891, Витамин С-0