

МЕНЮ

МЕНЮ ДЕТСАДА (САД РАЦИОН)

03.06.2025

Руководитель

О.Г. Шиянь

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Суп молочный с гречневой крупой	Белки-12, Углеводы-34, Калорийность-300, Жиры-14
	<i>Молоко 2,5%, Масло сливочное 72,5%, Крупа гречневая, Сахар-песок</i>	
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-190, Жиры-6, Белки-4, Углеводы-30
	<i>Молоко 2,5%, Кофейный напиток, Сахар-песок</i>	
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Углеводы-14, Белки-2
	<i>Хлеб пшеничный</i>	
15/10	Бутерброд с маслом	Калорийность-103, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-8
	<i>Масло сливочное 72,5%, Батон</i>	
400	Итого за Завтрак	Белки-19, Углеводы-86, Калорийность-663, Жиры-28
<u>Завтрак 2</u>		
180	Ацидофилин	
	<i>Ацидофилин</i>	
180	Итого за Завтрак 2	
<u>Обед</u>		
180	Борщ с капустой и картофелем	
	<i>Морковь, Картофель, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Соль, Укроп (зелень), Свекла, Чеснок, Петрушка (зелень), Капуста белокочанная, Сметана 15%</i>	
220	Плов из птицы	Белки-31, Углеводы-36, Калорийность-814, Жиры-11
	<i>Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло сливочное 72,5%, Крупа рисовая, Мясо птицы филе</i>	
180	Компот из смеси сухофруктов	Углеводы-19, Белки-0, Калорийность-69, Жиры-0
	<i>Сухофрукты (смесь), Лимонная кислота, Сахар-песок</i>	
20	Хлеб ржаной	Углеводы-16, Калорийность-78, Белки-2
	<i>Хлеб ржаной</i>	
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Углеводы-20, Белки-4
	<i>Хлеб пшеничный</i>	
50	Помидор свежий	
	<i>Помидоры свежие</i>	
670	Итого за Обед	Белки-37, Углеводы-91, Калорийность-1 055, Жиры-11
<u>Полдник</u>		
25	Хлеб ржаной	Углеводы-16, Калорийность-78, Белки-2
	<i>Хлеб ржаной</i>	
100	Салат из свеклы с зеленым горошком	Калорийность-164, Углеводы-18, Белки-4, Жиры-8
	<i>Горошек зеленый консервированный, Масло растительное, Свекла</i>	
100	Рыба, запеченная в омлете	Углеводы-0, Жиры-0, Калорийность-0, Витамин С-0, Белки-0
	<i>Филе минтая, Молоко 2,5%, Мука пшеничная, Масло сливочное 72,5%, Масло растительное, Яйцо</i>	
150	Пюре картофельное	Жиры-0, Белки-0, Углеводы-0, Витамин С-0, Калорийность-0
	<i>Картофель, Молоко 2,5%, Масло сливочное 72,5%</i>	
200	Чай с сахаром	Калорийность-39, Углеводы-10, Жиры-0, Белки-0
	<i>Чай, Сахар-песок</i>	
100	Яблоки	Углеводы-10, Жиры-0, Калорийность-47, Белки-0
	<i>Яблоки свежие</i>	
20	Хлеб пшеничный	Углеводы-7, Белки-1, Калорийность-35, Жиры-0
	<i>Хлеб пшеничный</i>	
695	Итого за Полдник	Углеводы-61, Калорийность-363, Белки-7, Жиры-8, Витамин С-0
1 945	Итого за день	Белки-63, Углеводы-238, Калорийность-2 081, Жиры-47, Витамин С-0

МЕНЮ

МЕНЮ ДЕТСАДА (ЯСЛИ РАЦИОН)

03.06.2025

Руководитель

О.Г. Шиянь

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Суп молочный с гречневой крупой <i>Молоко 2,5%, Масло сливочное 72,5%, Крупа гречневая, Сахар-песок</i>	Жиры-0, Углеводы-0, Белки-0, Витамин С-0, Калорийность-0
160	Кофейный напиток с молоком <i>Молоко 2,5%, Кофейный напиток, Сахар-песок</i>	Белки-0, Жиры-0, Углеводы-0, Калорийность-0, Витамин С-0
15	Хлеб пшеничный <i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-70, Углеводы-14, Белки-2
15/10	Бутерброд с маслом <i>Масло сливочное 72,5%, Батон</i>	Калорийность-103, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-8
350	Итого за Завтрак	Жиры-8, Углеводы-22, Белки-3, Витамин С-0, Калорийность-173
<u>Завтрак 2</u>		
180	Ацидофилин <i>Ацидофилин</i>	
180	Итого за Завтрак 2	
<u>Обед</u>		
150	Борщ с капустой и картофелем <i>Морковь, Картофель, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Соль, Укроп (зелень), Свекла, Чеснок, Петрушка (зелень), Капуста белокочанная, Сметана 15%</i>	
180	Плов из птицы <i>Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло сливочное 72,5%, Крупа рисовая, Мясо птицы филе</i>	
150	Компот из смеси сухофруктов <i>Сухофрукты (смесь), Лимонная кислота, Сахар-песок</i>	
20	Хлеб ржаной <i>Хлеб ржаной</i>	Углеводы-16, Калорийность-78, Белки-2
10	Хлеб пшеничный <i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-94, Углеводы-20, Белки-4
40	Помидор свежий <i>Помидоры свежие</i>	
550	Итого за Обед	Углеводы-36, Калорийность-172, Белки-6
<u>Полдник</u>		
20	Хлеб ржаной <i>Хлеб ржаной</i>	Углеводы-16, Калорийность-78, Белки-2
65	Салат из свеклы с зеленым горошком <i>Горошек зеленый конс., Масло растительное, Свекла</i>	
100	Рыба, запеченная в омлете <i>Филе минтая, Молоко 2,5%, Мука пшеничная, Масло сливочное 72,5%, Масло растительное, Яйцо</i>	Калорийность-0, Жиры-0, Белки-0, Углеводы-0, Витамин С-0
100	Пюре картофельное <i>Картофель, Молоко 2,5%, Масло сливочное 72,5%</i>	Калорийность-0, Жиры-0, Витамин С-0, Белки-0, Углеводы-0
150	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар-песок</i>	Калорийность-31, Жиры-0, Белки-0, Углеводы-8
95	Яблоки <i>Яблоки свежие</i>	Калорийность-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-9
20	Хлеб пшеничный <i>Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-7, Белки-1, Калорийность-35, Жиры-0
550	Итого за Полдник	Углеводы-40, Калорийность-189, Белки-3, Жиры-0, Витамин С-0
1 630	Итого за день	Жиры-8, Углеводы-98, Белки-12, Витамин С-0, Калорийность-534