

МЕНЮ

МЕНЮ ДЕТСАДА (САД РАЦИОН)

04.06.2025

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 повидлом <i>Повидло, Хлеб пшеничный</i>	
100	Пудинг из творога (запеченный) <i>Крупа манная, Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Сухари папировочные, Ванилин, Сахар-песок, Сметана 15%, Творог весомой 9%</i>	Жиры-0, Белки-0, Калорийность-0, Углеводы-0
200	Молоко кипяченое <i>Молоко 2,5%</i>	Белки-10, Углеводы-16, Жиры-12, Калорийность-216
10	Хлеб пшеничный <i>Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-20, Белки-4, Калорийность-94
65	Соус молочный (сладкий) <i>Молоко 2,5%, Мука пшеничная, Масло сливочное 72,5%, Сахар-песок</i>	Углеводы-6, Калорийность-43, Белки-1, Жиры-2
400	Итого за Завтрак	Жиры-14, Белки-15, Калорийность-353, Углеводы-42
<u>Завтрак 2</u>		
180	Кефир <i>Кефир 2,5%</i>	Углеводы-12, Жиры-12, Калорийность-226, Белки-18
180	Итого за Завтрак 2	Углеводы-12, Жиры-12, Калорийность-226, Белки-18
<u>Обед</u>		
20	Хлеб пшеничный <i>Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-20, Белки-4, Калорийность-94
50	Салат из белокочанной капусты и лука <i>Масло растительное, Лук зеленый, Капуста молодая</i>	
90	Макаронные изделия отварные <i>Макаронные изделия, Масло сливочное 72,5%</i>	
90	Шницель рубленый <i>Молоко 2,5%, Лук репчатый, Хлеб пшеничный, Масло растительное, Яйцо, Сухари папировочные, Чеснок, Говядина</i>	Жиры-16, Белки-11, Углеводы-4, Калорийность-271
180	Компот из смеси сухофруктов <i>Сухофрукты (смесь), Лимонная кислота, Сахар-песок</i>	Углеводы-19, Белки-0, Калорийность-69, Жиры-0
20	Хлеб ржаной <i>Хлеб ржаной</i>	Белки-2, Углеводы-16, Калорийность-78
180	Суп с рыбными консервами <i>Морковь, Картофель, Лук репчатый, Консервы рыбные, Масло сливочное 72,5%, Крупа рисовая, Соль, Укроп (зелень), Петрушка (зелень)</i>	Калорийность-396, Белки-7, Углеводы-14, Жиры-8
630	Итого за Обед	Углеводы-73, Белки-24, Калорийность-908, Жиры-24
<u>Полдник</u>		
95	Каша гречневая рассыпчатая <i>Масло сливочное 72,5%, Крупа гречневая</i>	Углеводы-40, Белки-8, Жиры-8, Калорийность-272
70	Салат из свежих огурцов <i>Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы свежие</i>	Белки-0, Жиры-3, Углеводы-0, Калорийность-29
75	Сдоба обыкновенная <i>Молоко 2,5%, Мука пшеничная, Масло сливочное 72,5%, Масло растительное, Яйцо, Дрожжи, Сахар-песок</i>	Углеводы-39, Белки-10, Калорийность-256, Жиры-8
100	Яблоки <i>Яблоки свежие</i>	Углеводы-10, Жиры-0, Калорийность-47, Белки-0
40	Яйца вареные <i>Яйцо</i>	
30	Хлеб пшеничный <i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-142, Углеводы-30, Белки-4
200	Сок сад <i>Сок яблочный 3л</i>	Углеводы-48, Калорийность-208, Белки-2
30	Хлеб ржаной <i>Хлеб ржаной</i>	Углеводы-24, Белки-4, Калорийность-118
640	Итого за Полдник	Углеводы-191, Белки-28, Жиры-19, Калорийность-1 072
1 850	Итого за день	Жиры-69, Белки-85, Калорийность-2 559, Углеводы-318

МЕНЮ

МЕНЮ ДЕТСАДА (ЯСЛИ РАЦИОН)

04.06.2025

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 повидлом <i>Повидло, Хлеб пшеничный</i>	
70	Пудинг из творога (запеченный) <i>Крупа манная, Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Сухари панировочные, Сахар-песок, Сметана 15%, Творог весомой 9%</i>	Углеводы-9, Жиры-6, Белки-11, Калорийность-132
200	Молоко кипяченое <i>Молоко 2,5%</i>	Калорийность-0, Углеводы-0, Белки-0, Жиры-0, Витамин С-0
10	Хлеб пшеничный <i>Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-20, Белки-4, Калорийность-94
45	Соус молочный (сладкий) <i>Молоко 2,5%, Мука пшеничная, Масло сливочное 72,5%, Сахар-песок</i>	Углеводы-6, Калорийность-43, Белки-1, Жиры-2
350	Итого за Завтрак	Углеводы-35, Жиры-8, Белки-16, Калорийность-269, Витамин С-0
<u>Завтрак 2</u>		
150	Кефир <i>Кефир 2,5%</i>	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-6, Калорийность-77
150	Итого за Завтрак 2	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-6, Калорийность-77
<u>Обед</u>		
15	Хлеб пшеничный <i>Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-20, Белки-4, Калорийность-94
45	Салат из белокочанной капусты и лука <i>Масло растительное, Лук зеленый, Капуста молодая</i>	
80	Макаронные изделия отварные <i>Макаронные изделия, Масло сливочное 72,5%</i>	
85	Шницель рубленый <i>Молоко 2,5%, Лук репчатый, Хлеб пшеничный, Масло растительное, Яйцо, Сухари панировочные, Чеснок, Говядина</i>	Калорийность-0, Витамин С-0, Углеводы-0, Белки-0, Жиры-0
155	Компот из смеси сухофруктов <i>Сухофрукты (смесь), Лимонная кислота, Сахар-песок</i>	
20	Хлеб ржаной <i>Хлеб ржаной</i>	Белки-2, Углеводы-16, Калорийность-78
150	Суп с рисовой крупой <i>Морковь, Картофель, Лук репчатый, Масло сливочное 72,5%, Крупа рисовая, Соль, Укроп (зелень), Петрушка (зелень)</i>	Белки-1, Калорийность-56, Жиры-2, Углеводы-11
550	Итого за Обед	Углеводы-47, Белки-7, Калорийность-228, Витамин С-0, Жиры-2
<u>Полдник</u>		
80	Каша гречневая рассыпчатая <i>Масло сливочное 72,5%, Крупа гречневая</i>	
40	Салат из свежих огурцов <i>Масло растительное, Лук зеленый, Огурцы свежие</i>	
60	Сдоба обыкновенная <i>Молоко 2,5%, Мука пшеничная, Масло сливочное 72,5%, Масло растительное, Яйцо, Дрожжи, Сахар-песок</i>	Жиры-0, Витамин С-0, Калорийность-0, Углеводы-0, Белки-0
95	Яблоки <i>Яблоки свежие</i>	Калорийность-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-9
40	Яйца вареные <i>Яйцо</i>	
15	Хлеб пшеничный <i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-142, Углеводы-30, Белки-4
200	Сок <i>Сок яблочный 3л</i>	Углеводы-48, Калорийность-208, Белки-2
20	Хлеб ржаной <i>Хлеб ржаной</i>	Углеводы-24, Белки-4, Калорийность-118
550	Итого за Полдник	Жиры-0, Витамин С-0, Калорийность-513, Углеводы-111, Белки-10
1 600	Итого за день	Углеводы-199, Жиры-14, Белки-38, Калорийность-1 087, Витамин С-0