

МЕНЮ

МЕНЮ ДЕТСАДА (САД РАЦИОН)

05.06.2025

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 макаронными изделиями	Углеводы-10, Калорийность-86, Жиры-4, Белки-3
	<i>Макаронные изделия, Молоко 2,5%, Масло сливочное 72,5%, Сахар-песок</i>	
180	Какао с молоком	Жиры-0, Углеводы-0, Калорийность-0, Витамин С-0, Белки-0
	<i>Молоко 2,5%, Какао-порошок, Сахар-песок</i>	
15/10	Бутерброд с маслом	Калорийность-103, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-8
	<i>Масло сливочное 72,5%, Батон</i>	
15	Хлеб пшеничный	Углеводы-7, Белки-1, Калорийность-35, Жиры-0
	<i>Хлеб пшеничный</i>	
400	Итого за Завтрак	Углеводы-25, Калорийность-224, Жиры-12, Белки-5, Витамин С-0
<u>Завтрак 2</u>		
180	Бифилайф	Жиры-12, Калорийность-226, Белки-18, Углеводы-12
	<i>Бифилайф</i>	
180	Итого за Завтрак 2	Жиры-12, Калорийность-226, Белки-18, Углеводы-12
<u>Обед</u>		
60	Салат из свежих огурцов	Белки-0, Углеводы-0, Жиры-3, Калорийность-29
	<i>Масло растительное, Лук зеленый, Огурцы</i>	
180	Бориц 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	Запеканка из печени с рисом	
	<i>Лук репчатый, Масло сливочное 72,5%, Крупа рисовая, Яйцо, Печень говяжья</i>	
180	Кисель из смеси сухофруктов	
	<i>Крахмал, Сухофрукты (смесь), Лимонная кислота, Сахар-песок</i>	
20	Хлеб пшеничный	Белки-4, Калорийность-94, Углеводы-20
	<i>Хлеб пшеничный</i>	
20	Хлеб ржаной	Углеводы-16, Калорийность-78, Белки-2
	<i>Хлеб ржаной</i>	
30	Соус сметанный	Жиры-6, Калорийность-74, Углеводы-3, Белки-1
	<i>Мука пшеничная, Масло сливочное 72,5%, Сметана 15%</i>	
670	Итого за Обед	Белки-7, Углеводы-39, Жиры-9, Калорийность-275
<u>Полдник</u>		
100	Салат из свеклы	Калорийность-192, Белки-4, Углеводы-18, Жиры-12
	<i>Масло растительное, Свекла</i>	
90	Шницель рыбный натуральный	Калорийность-77, Белки-4, Углеводы-2, Жиры-6
	<i>Филе минтая, Молоко 2,5%, Лук репчатый, Масло растительное, Яйцо, Сухари панировочные, Петрушка (зелень)</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>	
100	Яблоки	Углеводы-10, Жиры-0, Калорийность-47, Белки-0
	<i>Яблоки свежие</i>	
30	Хлеб ржаной	Углеводы-24, Белки-4, Калорийность-118
	<i>Хлеб ржаной</i>	
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-142, Белки-4, Углеводы-30
	<i>Хлеб пшеничный</i>	
200	Сок сад	Углеводы-48, Калорийность-208, Белки-2
	<i>Сок яблочный 3л</i>	
690	Итого за Полдник	Калорийность-784, Белки-18, Углеводы-132, Жиры-18, Витамин С-0
1 940	Итого за день	Углеводы-208, Калорийность-1 509, Жиры-51, Белки-48, Витамин С-0

МЕНЮ

МЕНЮ ДЕТСАДА (ЯСЛИ РАЦИОН)

05.06.2025

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 макаронными изделиями	Жиры-0, Калорийность-0, Белки-0, Витамин С-0, Углеводы-0
	<i>Макаронные изделия, Молоко 2,5%, Масло сливочное 72,5%, Сахар-песок</i>	
10/10	Бутерброд с маслом	Жиры-8, Калорийность-72
	<i>Масло сливочное 72,5%, Батон</i>	
170	Какао с молоком	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Калорийность-87
	<i>Молоко 2,5%, Какао-порошок, Сахар-песок</i>	
10	Хлеб пшеничный	Углеводы-7, Белки-1, Калорийность-35, Жиры-0
	<i>Хлеб пшеничный</i>	
350	Итого за Завтрак	Жиры-11, Калорийность-194, Белки-4, Витамин С-0, Углеводы-20
<u>Завтрак 2</u>		
160	Бифилайф	Жиры-12, Калорийность-226, Белки-18, Углеводы-12
	<i>Бифилайф</i>	
160	Итого за Завтрак 2	Жиры-12, Калорийность-226, Белки-18, Углеводы-12
<u>Обед</u>		
40	Салат из свежих огурцов	
	<i>Масло растительное, Лук зеленый, Огурцы</i>	
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>	
130	Запеканка из печени с рисом	
	<i>Лук репчатый, Масло сливочное 72,5%, Крупа рисовая, Яйцо, Печень говяжья</i>	
150	Кисель из смеси сухофруктов	
	<i>Крахмал, Сухофрукты (смесь), Лимонная кислота, Сахар-песок</i>	
15	Хлеб пшеничный	Белки-4, Калорийность-94, Углеводы-20
	<i>Хлеб пшеничный</i>	
15	Хлеб ржаной	Углеводы-16, Калорийность-78, Белки-2
	<i>Хлеб ржаной</i>	
20	Соус сметанный	Жиры-6, Калорийность-74, Углеводы-3, Белки-1
	<i>Мука пшеничная, Масло сливочное 72,5%, Сметана 15%</i>	
550	Итого за Обед	Белки-7, Калорийность-246, Углеводы-39, Жиры-6
<u>Полдник</u>		
60	Салат из свеклы	
	<i>Масло растительное, Свекла</i>	
80	Шницель рыбный натуральный	Белки-0, Витамин С-0, Жиры-0, Калорийность-0, Углеводы-0
	<i>Филе минтая, Молоко 2,5%, Лук репчатый, Масло растительное, Яйцо, Сухари панировочные, Петрушка (зелень)</i>	
120	Пюре картофельное	Калорийность-0, Жиры-0, Витамин С-0, Белки-0, Углеводы-0
	<i>Картофель, Молоко 2,5%, Масло сливочное 72,5%</i>	
95	Яблоки	Калорийность-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-9
	<i>Яблоки свежие</i>	
25	Хлеб ржаной	Углеводы-24, Белки-4, Калорийность-118
	<i>Хлеб ржаной</i>	
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-142, Белки-4, Углеводы-30
	<i>Хлеб пшеничный</i>	
150	Сок сад	Углеводы-48, Калорийность-208, Белки-2
	<i>Сок яблочный 3л</i>	
550	Итого за Полдник	Белки-10, Витамин С-0, Жиры-0, Калорийность-513, Углеводы-111
1 610	Итого за день	Жиры-29, Калорийность-1 179, Белки-39, Витамин С-0, Углеводы-182