

МЕНЮ

МЕНЮ ДЕТСАДА (САД РАЦИОН)

06.05.2025

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 <i>Молоко 2,5%, Масло сливочное 72,5%, Крупа гречневая, Сахар-песок</i>	Белки-12, Углеводы-34, Калорийность-300, Жиры-14
180	Кофейный напиток с молоком <i>Молоко 2,5%, Кофейный напиток, Сахар-песок</i>	Калорийность-190, Жиры-6, Белки-4, Углеводы-30
15/10	Бутерброд с маслом <i>Масло сливочное 72,5%, Батон</i>	Калорийность-103, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-8
15	Хлеб пшеничный <i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-70, Углеводы-14, Белки-2
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 фасолью и картофелем <i>Морковь, Картофель, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Соль, Укроп (зелень), Свекла, Фасоль, Чеснок, Петрушка (зелень), Сахар-песок, Капуста белокочанная</i>	
230	Плов из птицы <i>Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло сливочное 72,5%, Крупа рисовая, Мясо птицы филе</i>	Белки-31, Углеводы-36, Калорийность-814, Жиры-11
180	Компот из смеси сухофруктов <i>Сухофрукты (смесь), Лимонная кислота, Сахар-песок</i>	Углеводы-19, Белки-0, Калорийность-69, Жиры-0
60	Салат из соленых огурцов с луком <i>Огурцы соленые, Масло растительное, Лук зеленый</i>	Калорийность-45, Углеводы-1, Белки-1, Жиры-4
20	Хлеб ржаной <i>Хлеб ржаной</i>	Углеводы-16, Калорийность-78, Белки-2
20	Хлеб пшеничный <i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-94, Углеводы-20, Белки-4
690	Итого за Обед	Белки-38, Углеводы-92, Калорийность-1 100, Жиры-15
<u>Полдник</u>		
30	Хлеб ржаной <i>Хлеб ржаной</i>	Углеводы-16, Калорийность-78, Белки-2
100	Салат из свеклы с зеленым горошком <i>Горошек зеленый конс., Масло растительное, Свекла</i>	Калорийность-164, Углеводы-18, Белки-4, Жиры-8
100	Рыба, запеченная в омлете <i>Филе минтая, Молоко 2,5%, Мука пшеничная, Масло сливочное 72,5%, Масло растительное, Яйцо</i>	Углеводы-0, Жиры-0, Калорийность-0, Витамин С-0, Белки-0
160	Пюре картофельное <i>Картофель, Молоко 2,5%, Масло сливочное 72,5%</i>	Жиры-0, Белки-0, Углеводы-0, Витамин С-0, Калорийность-0
180	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар-песок</i>	Калорийность-39, Углеводы-10, Жиры-0, Белки-0
100	Яблоки <i>Яблоки свежие</i>	Углеводы-10, Жиры-0, Калорийность-47, Белки-0
25	Хлеб пшеничный <i>Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-7, Белки-1, Калорийность-35, Жиры-0
695	Итого за Полдник	Углеводы-61, Калорийность-363, Белки-7, Жиры-8, Витамин С-0
1 965	Итого за день	Белки-64, Углеводы-239, Калорийность-2 126, Жиры-51, Витамин С-0

МЕНЮ

МЕНЮ ДЕТСАДА (Ясли Рацион)

06.05.2025

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	Жиры-0, Углеводы-0, Белки-0, Витамин С-0, Калорийность-0
	<i>Молоко 2,5%, Масло сливочное 72,5%, Крупа гречневая, Сахар-песок</i>	
160	Кофейный напиток с молоком	Белки-0, Жиры-0, Углеводы-0, Калорийность-0, Витамин С-0
	<i>Молоко 2,5%, Кофейный напиток, 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	Калорийность-70, Углеводы-14, Белки-2
	<i>Хлеб пшеничный</i>	
350	Итого за Завтрак	Жиры-8, Углеводы-22, Белки-3, Витамин С-0, Калорийность-173
<u>Завтрак 2</u>		
150	Ацидофилин	
	<i>Ацидофилин</i>	
150	Итого за Завтрак 2	
<u>Обед</u>		
160	Борщ с фасолью и картофелем	
	<i>Морковь, Картофель, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Соль, Укроп (зелень), Свекла, Фасоль, Чеснок, Петрушка (зелень), Сахар-песок, Капуста белокочанная</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>	
30	Салат из соленых огурцов с луком	
	<i>Огурцы соленые, Масло растительное, Лук зеленый</i>	
15	Хлеб ржаной	Углеводы-16, Калорийность-78, Белки-2
	<i>Хлеб ржаной</i>	
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Углеводы-20, Белки-4
	<i>Хлеб пшеничный</i>	
550	Итого за Обед	Углеводы-36, Калорийность-172, Белки-6
<u>Полдник</u>		
25	Хлеб ржаной	Углеводы-16, Калорийность-78, Белки-2
	<i>Хлеб ржаной</i>	
70	Салат из свеклы с зеленым горошком	
	<i>Горошек зеленый конс., Масло растительное, Свекла</i>	
90	Рыба, запеченная в омлете	Калорийность-0, Жиры-0, Белки-0, Углеводы-0, Витамин С-0
	<i>Филе минтая, Молоко 2,5%, Мука пшеничная, Масло сливочное 72,5%, Масло растительное, Яйцо</i>	
100	Пюре картофельное	Калорийность-0, Жиры-0, Витамин С-0, Белки-0, Углеводы-0
	<i>Картофель, Молоко 2,5%, Масло сливочное 72,5%</i>	
150	Чай с сахаром	Калорийность-31, Жиры-0, Белки-0, Углеводы-8
	<i>Чай, Сахар-песок</i>	
95	Яблоки	Калорийность-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-9
	<i>Яблоки свежие</i>	
20	Хлеб пшеничный	Углеводы-7, Белки-1, Калорийность-35, Жиры-0
	<i>Хлеб пшеничный</i>	
550	Итого за Полдник	Углеводы-40, Калорийность-189, Белки-3, Жиры-0, Витамин С-0
1 600	Итого за день	Жиры-8, Углеводы-98, Белки-12, Витамин С-0, Калорийность-534