

МЕНЮ

МЕНЮ ДЕТСАДА (САД РАЦИОН)

06.06.2025

Руководитель

О.Г. Шиянь

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
70	Огурец свежий сад <i>Огурцы свежие</i>	Жиры-0, Белки-1
85	Омлет паровой натуральный <i>Молоко 2,5%, Масло сливочное 72,5%, Сыр российский 50%, Яйцо</i>	Жиры-0, Витамин С-0, Калорийность-0, Белки-0, Углеводы-0
200	Кофейный напиток с молоком <i>Молоко 2,5%, Кофейный напиток, Сахар-песок</i>	Калорийность-190, Жиры-6, Белки-4, Углеводы-30
30	Печенье <i>Печенье</i>	Жиры-5, Белки-2, Углеводы-20, Калорийность-138
15	Хлеб ржаной <i>Хлеб ржаной</i>	Белки-2, Углеводы-16, Калорийность-78
400	Итого за Завтрак	Жиры-11, Белки-9, Витамин С-0, Калорийность-406, Углеводы-66
<u>Завтрак 2</u>		
180	Кефир <i>Кефир 2,5%</i>	Калорийность-226, Углеводы-12, Белки-18, Жиры-12
180	Итого за Завтрак 2	Калорийность-226, Углеводы-12, Белки-18, Жиры-12
<u>Обед</u>		
50	Салат из белокочанной капусты и лука <i>Масло растительное, Лук зеленый, Капуста молодая</i>	
230	Жаркое по-домашнему <i>Картофель, Лук репчатый, Томатная паста, Масло сливочное 72,5%, Говядина</i>	
20	Хлеб пшеничный <i>Хлеб пшеничный</i>	Белки-4, Калорийность-94, Углеводы-20
15	Хлеб ржаной <i>Хлеб ржаной</i>	Углеводы-16, Калорийность-78, Белки-2
200	Сок <i>Сок яблочный 3л</i>	Углеводы-48, Калорийность-208, Белки-2
180	Суп картофельный с бобовыми <i>Морковь, Картофель, Лук репчатый, Масло сливочное 72,5%, Масло растительное, Соль, Горох, Укроп (зелень), Петрушка (зелень)</i>	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-11, Калорийность-80
695	Итого за Обед	Белки-9, Калорийность-460, Углеводы-111, Жиры-3
<u>Полдник</u>		
200	Каша манная <i>Молоко 2,5%, Масло сливочное 72,5%, Крупа кукурузная, Сахар-песок</i>	Углеводы-0, Жиры-0, Калорийность-0, Витамин С-0, Белки-0
20	Хлеб ржаной <i>Хлеб ржаной</i>	Углеводы-24, Белки-4, Калорийность-118
100	Ватрушки с творогом <i>Молоко 2,5%, Мука пшеничная, Масло сливочное 72,5%, Масло растительное, Яйцо, Дрожжи, Сахар-песок, Творог весовой 9%</i>	Углеводы-36, Белки-15, Калорийность-290, Жиры-10
30	Хлеб пшеничный <i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-142, Белки-4, Углеводы-30
200	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
650	Итого за Полдник	Углеводы-110, Жиры-10, Калорийность-636, Витамин С-0, Белки-23
1 925	Итого за день	Жиры-36, Белки-59, Витамин С-0, Калорийность-1 728, Углеводы-283

МЕНЮ

МЕНЮ ДЕТСАДА (ЯСЛИ РАЦИОН)

06.06.2025

Руководитель

О.Г. Шиянь

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
70	Огурец свежий <i>Огурцы свежие</i>	Жиры-0, Белки-1
10	Хлеб пшеничный <i>Хлеб пшеничный</i>	Белки-2, Калорийность-48, Углеводы-10
85	Омлет паровой натуральный <i>Молоко 2,5%, Масло сливочное 72,5%, Сыр российский 50%, Яйцо</i>	Жиры-0, Витамин С-0, Калорийность-0, Белки-0, Углеводы-0
150	Кофейный напиток с молоком <i>Молоко 2,5%, Кофейный напиток, Сахар-песок</i>	Белки-0, Жиры-0, Углеводы-0, Калорийность-0, Витамин С-0
25	Печенье <i>Печенье</i>	
10	Хлеб ржаной <i>Хлеб ржаной</i>	Белки-2, Углеводы-16, Калорийность-78
350	Итого за Завтрак	Жиры-0, Белки-5, Калорийность-126, Углеводы-26, Витамин С-0
<u>Завтрак 2</u>		
150	Кефир <i>Кефир 2,5%</i>	Калорийность-77, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-6
150	Итого за Завтрак 2	Калорийность-77, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-6
<u>Обед</u>		
40	Салат из белокочанной капусты <i>Масло растительное, Лук зеленый, Капуста молодая</i>	Калорийность-80, Жиры-6, Белки-2, Углеводы-4
180	Жаркое по-домашнему <i>Картофель, Лук репчатый, Томатная паста, Масло сливочное 72,5%, Говядина</i>	
15	Хлеб пшеничный <i>Хлеб пшеничный</i>	Белки-4, Калорийность-94, Углеводы-20
15	Хлеб ржаной <i>Хлеб ржаной</i>	Углеводы-16, Калорийность-78, Белки-2
150	Сок сад <i>Сок яблочный 3л</i>	Углеводы-48, Калорийность-208, Белки-2
150	Суп картофельный с бобовыми <i>Морковь, Картофель, Лук репчатый, Масло сливочное 72,5%, Масло растительное, Соль, Горох, Укроп (зелень), Петрушка (зелень)</i>	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-11
550	Итого за Обед	Калорийность-533, Жиры-9, Белки-11, Углеводы-99
<u>Полдник</u>		
150	Каша манная <i>Молоко 2,5%, Масло сливочное 72,5%, Крупа кукурузная, Сахар-песок</i>	Калорийность-0, Жиры-0, Белки-0, Витамин С-0, Углеводы-0
25	Хлеб ржаной <i>Хлеб ржаной</i>	Углеводы-24, Белки-4, Калорийность-118
100	Ватрушки с творогом <i>Молоко 2,5%, Мука пшеничная, Масло сливочное 72,5%, Масло растительное, Яйцо, Дрожжи, Сахар-песок, Творог весовой 9%</i>	Углеводы-36, Белки-15, Калорийность-290, Жиры-10
25	Хлеб пшеничный <i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-142, Белки-4, Углеводы-30
150	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар-песок</i>	Калорийность-31, Жиры-0, Белки-0, Углеводы-8
100	Яблоки <i>Яблоки свежие</i>	Калорийность-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-9
550	Итого за Полдник	Калорийность-626, Жиры-10, Белки-23, Витамин С-0, Углеводы-107
1 600	Итого за день	Жиры-23, Белки-44, Калорийность-1 362, Углеводы-238, Витамин С-0