

МЕНЮ

МЕНЮ ДЕТСАДА (САД РАЦИОН)

07.05.2025

Руководитель

О.Г. Шиянь

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
15/10	Бутерброд с повидлом <i>Повидло, Хлеб пшеничный</i>	
110	Пудинг из творога (запеченный) <i>Крупа манная, Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Сухари панировочные, Ванилин, Сахар-песок, Сметана 15%, Творог весомой 9%</i>	Жиры-0, Белки-0, Калорийность-0, Углеводы-0
20	Хлеб пшеничный <i>Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-20, Белки-4, Калорийность-94
55	Соус молочный (сладкий) <i>Молоко 2,5%, Мука пшеничная, Масло сливочное 72,5%, Ванилин, Сахар-песок</i>	Углеводы-6, Калорийность-43, Белки-1, Жиры-2
190	Молоко кипяченое <i>Молоко 2,5%</i>	Калорийность-216, Жиры-12, Белки-10, Углеводы-16
400	Итого за Завтрак	Жиры-14, Белки-15, Калорийность-353, Углеводы-42
<u>Завтрак 2</u>		
180	Кефир <i>Кефир 2,5%</i>	Жиры-12, Белки-18, Углеводы-12, Калорийность-226
180	Итого за Завтрак 2	Жиры-12, Белки-18, Углеводы-12, Калорийность-226
<u>Обед</u>		
20	Хлеб пшеничный <i>Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-20, Белки-4, Калорийность-94
90	Макаронные изделия отварные <i>Макаронные изделия, Масло сливочное 72,5%</i>	
95	Шницель рубленый <i>Молоко 2,5%, Лук репчатый, Хлеб пшеничный, Масло растительное, Яйцо, Сухари панировочные, 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
55	Салат из квашеной капусты с луком <i>Капуста квашеная, Масло растительное, Лук зеленый</i>	Жиры-7, Углеводы-2, Калорийность-80, Белки-1
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
640	Итого за Обед	Углеводы-75, Белки-25, Калорийность-988, Жиры-31
<u>Полдник</u>		
90	Каша гречневая рассыпчатая <i>Масло сливочное 72,5%, Крупа гречневая</i>	Углеводы-40, Белки-8, Жиры-8, Калорийность-272
90	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
60	Салат из соленых огурцов с луком <i>Огурцы соленые, Масло растительное, Лук зеленый</i>	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-1, Жиры-4
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-192, Белки-29, Жиры-20, Калорийность-1 088
1 860	Итого за день	Жиры-77, Белки-87, Калорийность-2 655, Углеводы-321

МЕНЮ

МЕНЮ ДЕТСАДА (ЯСЛИ РАЦИОН)

07.05.2025

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>	
80	Пудинг из творога (запеченный) <i>Крупа манная, Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Сухари панировочные, Ванилин, Сахар-песок, Сметана 15%, Творог весовой 9%</i>	Углеводы-9, Жиры-6, Белки-11, Калорийность-132
15	Хлеб пшеничный <i>Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-20, Белки-4, Калорийность-94
60	Соус молочный (сладкий) <i>Молоко 2,5%, Мука пшеничная, Масло сливочное 72,5%, Ванилин, Сахар-песок</i>	Углеводы-6, Калорийность-43, Белки-1, Жиры-2
170	Молоко кипяченое <i>Молоко 2,5%</i>	Калорийность-216, Жиры-12, Белки-10, Углеводы-16
350	Итого за Завтрак	Углеводы-51, Жиры-20, Белки-26, Калорийность-485
<u>Завтрак 2</u>		
150	Кефир <i>Кефир 2,5%</i>	Жиры-12, Белки-18, Углеводы-12, Калорийность-226
150	Итого за Завтрак 2	Жиры-12, Белки-18, Углеводы-12, Калорийность-226
<u>Обед</u>		
15	Хлеб пшеничный <i>Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-20, Белки-4, Калорийность-94
80	Макаронные изделия отварные <i>Макаронные изделия, Масло сливочное 72,5%</i>	
75	Шницель рубленый <i>Молоко 2,5%, Лук репчатый, Хлеб пшеничный, Масло растительное, Яйцо, Сухари панировочные, Говядина</i>	Калорийность-0, Витамин С-0, Углеводы-0, Белки-0, Жиры-0
150	Компот из смеси сухофруктов <i>Сухофрукты (смесь), Лимонная кислота, Сахар-песок</i>	
40	Салат из квашеной капусты с луком (сад) <i>Капуста квашеная, Масло растительное, Лук зеленый</i>	Углеводы-1, Белки-1, Жиры-1, Калорийность-16
15	Хлеб ржаной <i>Хлеб ржаной</i>	Белки-2, Углеводы-16, Калорийность-78
175	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-48, Белки-8, Калорийность-241, Витамин С-0, Жиры-3
<u>Полдник</u>		
80	Каша гречневая рассыпчатая <i>Масло сливочное 72,5%, Крупа гречневая</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
35	Салат из соленых огурцов с луком <i>Огурцы соленые, Масло растительное, Лук зеленый</i>	
40	Яйца вареные <i>Яйцо</i>	
20	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
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-222, Жиры-35, Белки-62, Калорийность-1 468, Витамин С-0