

# МЕНЮ

## МЕНЮ ДЕТСАДА (САД РАЦИОН)

### 09.06.2025

Руководитель

О.Г. Шиянь

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
95	<b>Пудинг из творога (запеченный)</b> <i>Крупа манная, Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Сахар-песок, Сметана 15%, Творог весовой 9%</i>	Жиры-0, Белки-0, Калорийность-0, Углеводы-0
25	<b>Печенье</b> <i>Печенье</i>	Жиры-5, Белки-2, Углеводы-20, Калорийность-138
20	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-7, Белки-1, Калорийность-35, Жиры-0
60	<b>Соус молочный (сладкий)</b> <i>Молоко 2,5%, Мука пшеничная, Масло сливочное 72,5%, Сахар-песок</i>	Белки-1, Углеводы-6, Жиры-2, Калорийность-43
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай, Сахар-песок</i>	Жиры-0, Углеводы-10, Калорийность-39, Белки-0
400	<b>Итого за Завтрак</b>	Жиры-7, Белки-4, Калорийность-255, Углеводы-43
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
180	<b>Кефир</b> <i>Кефир 2,5%</i>	Калорийность-226, Углеводы-12, Белки-18, Жиры-12
180	<b>Итого за Завтрак 2</b>	Калорийность-226, Углеводы-12, Белки-18, Жиры-12
<b><u>Обед</u></b>		
30	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-7, Белки-1, Калорийность-35, Жиры-0
60	<b>Салат из свежих огурцов</b> <i>Масло растительное, Лук зеленый, Огурцы свежие</i>	Белки-0, Углеводы-0, Жиры-3, Калорийность-29
75	<b>Суфле куриное</b> <i>Масло сливочное 72,5%, Крупа рисовая, Яйцо, Мясо птицы филе, Сыр</i>	
200	<b>Напиток витаминизированный (из груши дички)</b> <i>Напиток витаминизированный (Груша дичка)</i>	
180	<b>Свекольник</b> <i>Морковь, Картофель, Лук репчатый, Томатная паста, Масло сливочное 72,5%, Соль, Укроп (зелень), Свекла, Петрушка (зелень), Сметана 15%</i>	
90	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>Макаронные изделия, Масло сливочное 72,5%</i>	
20	<b>Хлеб ржаной</b> <i>Хлеб ржаной</i>	Белки-2, Углеводы-16, Калорийность-78
655	<b>Итого за Обед</b>	Углеводы-23, Белки-3, Калорийность-142, Жиры-3
<b><u>Полдник</u></b>		
30	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-7, Белки-1, Калорийность-35, Жиры-0
20	<b>Хлеб ржаной</b> <i>Хлеб ржаной</i>	Белки-2, Углеводы-16, Калорийность-78
200	<b>Суп молочный манный</b> <i>Молоко 2,5%, Крупа манная, Масло сливочное 72,5%, Сахар-песок</i>	Витамин С-0, Белки-0, Калорийность-0, Жиры-0, Углеводы-0
200	<b>Какао с молоком</b> <i>Молоко 2,5%, Какао-порошок, Сахар-песок</i>	Жиры-0, Углеводы-0, Калорийность-0, Витамин С-0, Белки-0
75	<b>Сдоба обыкновенная</b> <i>Молоко 2,5%, Мука пшеничная, Масло сливочное 72,5%, Масло растительное, Яйцо, Дрожжи, Сахар-песок</i>	Калорийность-256, Углеводы-39, Белки-10, Жиры-8
100	<b>Яблоки</b> <i>Яблоки свежие</i>	Углеводы-10, Жиры-0, Калорийность-47, Белки-0
625	<b>Итого за Полдник</b>	Углеводы-72, Белки-13, Калорийность-416, Жиры-8, Витамин С-0
1 860	<b>Итого за день</b>	Жиры-30, Белки-38, Калорийность-1 039, Углеводы-150, Витамин С-0

# МЕНЮ

## МЕНЮ ДЕТСАДА (ЯСЛИ РАЦИОН)

09.06.2025

Руководитель

О.Г. Шиянь

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
65	<b>Пудинг из творога (запеченный)</b> <i>Крупа манная, Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Сахар-песок, Сметана 15%, Творог весовой 9%</i>	Углеводы-9, Жиры-6, Белки-11, Калорийность-132
25	<b>Печенье</b> <i>Печенье</i>	
20	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-7, Белки-1, Калорийность-35, Жиры-0
50	<b>Соус молочный (сладкий)</b> <i>Молоко 2,5%, Мука пшеничная, Масло сливочное 72,5%, Сахар-песок</i>	Белки-1, Углеводы-6, Жиры-2, Калорийность-43
190	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай, Сахар-песок</i>	
350	<b>Итого за Завтрак</b>	Углеводы-22, Жиры-8, Белки-13, Калорийность-210
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
150	<b>Кефир</b> <i>Кефир 2,5%</i>	Калорийность-77, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-6
150	<b>Итого за Завтрак 2</b>	Калорийность-77, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-6
<b><u>Обед</u></b>		
15	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-7, Белки-1, Калорийность-35, Жиры-0
40	<b>Салат из свежих огурцов</b> <i>Масло растительное, Лук зеленый, Огурцы свежие</i>	
75	<b>Суфле куриное</b> <i>Масло сливочное 72,5%, Крупа рисовая, Яйцо, Мясо птицы филе, Сыр</i>	
150	<b>Напиток витаминизированный (из груши дички)</b> <i>Напиток витаминизированный (Груша дичка)</i>	
195	<b>Свекольник</b> <i>Морковь, Картофель, Лук репчатый, Томатная паста, Масло сливочное 72,5%, Соль, Укроп (зелень), Свекла, Петрушка (зелень), Сметана 15%</i>	
60	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>Макаронные изделия, Масло сливочное 72,5%</i>	
15	<b>Хлеб ржаной</b> <i>Хлеб ржаной</i>	Белки-2, Углеводы-16, Калорийность-78
550	<b>Итого за Обед</b>	Углеводы-23, Белки-3, Калорийность-111, Жиры-0
<b><u>Полдник</u></b>		
25	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-7, Белки-1, Калорийность-35, Жиры-0
15	<b>Хлеб ржаной</b> <i>Хлеб ржаной</i>	Белки-2, Углеводы-16, Калорийность-78
180	<b>Суп молочный манный</b> <i>Молоко 2,5%, Крупа манная, Масло сливочное 72,5%, Сахар-песок</i>	Витамин С-0, Жиры-0, Белки-0, Углеводы- 0, Калорийность-0
175	<b>Какао с молоком</b> <i>Молоко 2,5%, Какао-порошок, Сахар-песок</i>	Белки-0, Жиры-0, Калорийность-0, Витамин С-0, Углеводы-0
60	<b>Сдоба обыкновенная</b> <i>Молоко 2,5%, Мука пшеничная, Масло сливочное 72,5%, Масло растительное, Яйцо, Дрожжи, Сахар-песок</i>	Калорийность-0, Углеводы-0, Белки-0, Жиры-0, Витамин С-0
95	<b>Яблоки</b> <i>Яблоки свежие</i>	Калорийность-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-9
550	<b>Итого за Полдник</b>	Углеводы-32, Белки-3, Калорийность-158, Жиры-0, Витамин С-0
1 600	<b>Итого за день</b>	Углеводы-83, Жиры-12, Белки-24, Калорийность-558, Витамин С-0