

МЕНЮ

МЕНЮ ДЕТСАДА (САД РАЦИОН)

11.06.2025

Руководитель

О.Г. Шиянь

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	каша молочная Дружба	Углеводы-0, Жиры-0, Белки-0, Калорийность-0, Витамин С-0
	<i>Молоко 2,5%, Масло сливочное 72,5%, Крупа рисовая, Крупа пшено, 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	Хлеб пшеничный	Белки-2, Калорийность-48, Углеводы-10
	<i>Хлеб пшеничный</i>	
15/10	Бутерброд с маслом	Калорийность-103, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-8
	<i>Масло сливочное 72,5%, Батон</i>	
400	Итого за Завтрак	Углеводы-18, Жиры-8, Белки-3, Калорийность-151, Витамин С-0
<u>Завтрак 2</u>		
180	Кефир	Калорийность-226, Углеводы-12, Белки-18, Жиры-12
	<i>Кефир 2,5%</i>	
180	Итого за Завтрак 2	Калорийность-226, Углеводы-12, Белки-18, Жиры-12
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный	
	<i>Морковь, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Укроп (зелень), Петрушка (зелень)</i>	
90	Каша пшеничная рассыпчатая	
	<i>Масло сливочное 72,5%, Крупа пшеничная</i>	
20	Хлеб пшеничный	Белки-4, Калорийность-94, Углеводы-20
	<i>Хлеб пшеничный</i>	
180	Компот из смеси сухофруктов	Углеводы-19, Белки-0, Калорийность-69, Жиры-0
	<i>Сухофрукты (смесь), Лимонная кислота, Сахар-песок</i>	
20	Хлеб ржаной	Углеводы-16, Калорийность-78, Белки-2
	<i>Хлеб ржаной</i>	
50	Салат из свежих помидоров и огурцов	
	<i>Масло растительное, Лук зеленый, Огурцы свежие, Помидоры свежие</i>	
80	Суфле из отварного мяса с рисом	Белки-11, Углеводы-3, Калорийность-261, Жиры-16
	<i>Масло сливочное 72,5%, Крупа рисовая, Яйцо, Говядина</i>	
640	Итого за Обед	Белки-17, Калорийность-502, Углеводы-103, Жиры-16
<u>Полдник</u>		
180	Рагу из овощей	Углеводы-24, Калорийность-166, Жиры-1, Белки-4
	<i>Морковь, Картофель, Лук репчатый, Томатная паста, Масло сливочное 72,5%, Масло растительное, Чеснок, Кукуруза консервированная, Капуста белокочанная</i>	
200	Напиток витаминизированный (из груши дички)	
	<i>Напиток витаминизированный (Груша дичка)</i>	
60	Ватрушка с повидлом	Калорийность-0, Углеводы-0, Жиры-0, Витамин С-0, Белки-0
	<i>Повидло, Молоко 2,5%, Мука пшеничная, Масло сливочное 72,5%, Масло растительное, Яйцо, Дрожжи, Сахар-песок</i>	
100	Яблоки	Углеводы-10, Жиры-0, Калорийность-47, Белки-0
	<i>Яблоки свежие</i>	
40	Яйца вареные	
	<i>Яйцо</i>	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-142, Белки-4, Углеводы-30
	<i>Хлеб пшеничный</i>	
30	Хлеб ржаной	Углеводы-24, Белки-4, Калорийность-118
	<i>Хлеб ржаной</i>	
640	Итого за Полдник	Углеводы-88, Калорийность-473, Жиры-6, Белки-12, Витамин С-0
1 860	Итого за день	Углеводы-176, Жиры-42, Белки-50, Калорийность-1 352, Витамин С-0

МЕНЮ

МЕНЮ ДЕТСАДА (ЯСЛИ РАЦИОН)

11.06.2025

Руководитель

О.Г. Шиянь

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	каша молочная Дружба	Белки-0, Витамин С-0, Углеводы-0, Жиры-0, Калорийность-0
	<i>Молоко 2,5%, Масло сливочное 72,5%, Крупа рисовая, Крупа пшено, Сахар-песок</i>	
10	Хлеб пшеничный	Белки-2, Калорийность-48, Углеводы-10
	<i>Хлеб пшеничный</i>	
15/10	Бутерброд с маслом	Калорийность-103, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-8
	<i>Масло сливочное 72,5%, Батон</i>	
165	Какао с молоком	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Калорийность-87
	<i>Молоко 2,5%, Какао-порошок, Сахар-песок</i>	
350	Итого за Завтрак	Белки-6, Витамин С-0, Углеводы-31, Жиры-11, Калорийность-238
<u>Завтрак 2</u>		
150	Кефир	Калорийность-77, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-6
	<i>Кефир 2,5%</i>	
150	Итого за Завтрак 2	Калорийность-77, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-6
<u>Обед</u>		
160	Суп картофельный	
	<i>Морковь, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Укроп (зелень), Петрушка (зелень)</i>	
70	Каша пшеничная рассыпчатая	
	<i>Масло сливочное 72,5%, Крупа пшеничная</i>	
20	Хлеб пшеничный	Белки-4, Калорийность-94, Углеводы-20
	<i>Хлеб пшеничный</i>	
150	Компот из смеси сухофруктов	
	<i>Сухофрукты (смесь), Лимонная кислота, Сахар-песок</i>	
20	Хлеб ржаной	Углеводы-16, Калорийность-78, Белки-2
	<i>Хлеб ржаной</i>	
50	Салат из свежих помидоров и огурцов	
	<i>Масло растительное, Лук зеленый, Огурцы свежие, Помидоры свежие</i>	
80	Суфле из отварного мяса с рисом	Белки-11, Углеводы-3, Калорийность-261, Жиры-16
	<i>Масло сливочное 72,5%, Крупа рисовая, Яйцо, Говядина</i>	
550	Итого за Обед	Белки-17, Калорийность-433, Углеводы-39, Жиры-16
<u>Полдник</u>		
170	Рагу из овощей	
	<i>Морковь, Картофель, Лук репчатый, Томатная паста, Масло сливочное 72,5%, Масло растительное, Чеснок, Кукуруза консервированная, Капуста белокочанная</i>	
150	Напиток витаминизированный (из груши дички)	
	<i>Напиток витаминизированный (Груша дичка)</i>	
60	Ватрушка с повидлом	Калорийность-0, Углеводы-0, Жиры-0, Витамин С-0, Белки-0
	<i>Повидло, Молоко 2,5%, Мука пшеничная, Масло сливочное 72,5%, Масло растительное, Яйцо, Дрожжи, Сахар-песок</i>	
95	Яблоки	Калорийность-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-9
	<i>Яблоки свежие</i>	
40	Яйца вареные	
	<i>Яйцо</i>	
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-142, Белки-4, Углеводы-30
	<i>Хлеб пшеничный</i>	
20	Хлеб ржаной	Углеводы-24, Белки-4, Калорийность-118
	<i>Хлеб ржаной</i>	
550	Итого за Полдник	Калорийность-305, Углеводы-63, Жиры-0, Витамин С-0, Белки-8
1 600	Итого за день	Белки-36, Витамин С-0, Углеводы-139, Жиры-31, Калорийность-1 053