

МЕНЮ

МЕНЮ ДЕТСАДА (САД РАЦИОН)

13.05.2025

Руководитель

О.Г. Шиянь

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
30	Бутерброд с сыром <i>Батон, Сыр</i>	Углеводы-6, Белки-62, Жиры-60, Калорийность-804
180	Кофейный напиток с молоком <i>Молоко 2,5%, Кофейный напиток, Сахар-песок</i>	Калорийность-190, Жиры-6, Белки-4, Углеводы-30
10	Хлеб пшеничный <i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-70, Углеводы-14, Белки-2
180	Суп молочный с овсяными хлопьями <i>Крупа овсяная "Геркулес", Молоко 2,5%, Масло сливочное 72,5%, Сахар-песок</i>	Калорийность-0, Жиры-0, Углеводы-0, Белки-0, Витамин С-0
400	Итого за Завтрак	Углеводы-50, Белки-68, Жиры-66, Калорийность-1 064, Витамин С-0
<u>Завтрак 2</u>		
180	Ряженка <i>Ряженка 2,5%</i>	Белки-12, Калорийность-216, Углеводы-16, Жиры-10
30	Печенье <i>Печенье</i>	Жиры-5, Белки-2, Углеводы-20, Калорийность-138
210	Итого за Завтрак 2	Белки-14, Калорийность-354, Углеводы-36, Жиры-15
<u>Обед</u>		
180	Борщ с капустой и картофелем <i>Морковь, Картофель, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Соль, Укроп (зелень), Свекла, Чеснок, Петрушка (зелень), Капуста белокочанная, Сметана 15%</i>	
90	Тефтели мясные <i>Лук репчатый, Мука пшеничная, Масло сливочное 72,5%, Крупа рисовая, Яйцо, Говядина</i>	
180	Кисель из смеси сухофруктов <i>Крахмал, Сухофрукты (смесь), Лимонная кислота, Сахар-песок</i>	
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 пшеничный <i>Хлеб пшеничный</i>	Белки-4, Калорийность-94, Углеводы-20
90	Каша гречневая рассыпчатая <i>Масло сливочное 72,5%, Крупа гречневая</i>	Калорийность-272, Углеводы-40, Белки-8, Жиры-8
20	Хлеб ржаной <i>Хлеб ржаной</i>	Углеводы-16, Калорийность-78, Белки-2
640	Итого за Обед	Калорийность-489, Углеводы-77, Белки-12, Жиры-12
<u>Полдник</u>		
100	Салат из свеклы <i>Масло растительное, Свекла</i>	Калорийность-192, Белки-4, Углеводы-18, Жиры-12
115	Рыба, тушенная с овощами <i>Морковь, Филе минтая, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное</i>	Калорийность-141, Углеводы-5, Жиры-16, Белки-16
150	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
30	Хлеб ржаной <i>Хлеб ржаной</i>	Углеводы-24, Белки-4, Калорийность-118
25	Хлеб пшеничный <i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-142, Белки-4, Углеводы-30
700	Итого за Полдник	Калорийность-679, Белки-28, Углеводы-97, Жиры-28, Витамин С-0
1 950	Итого за день	Углеводы-260, Белки-125, Жиры-121, Калорийность-2 586, Витамин С-0

МЕНЮ

МЕНЮ ДЕТСАДА (Ясли рацион)

13.05.2025

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 сыром	Калорийность-804, Белки-62, Жиры-60, Углеводы-6
	<i>Батон, Сыр</i>	
150	Кофейный напиток с молоком	Белки-0, Жиры-0, Углеводы-0, Калорийность-0, Витамин С-0
	<i>Молоко 2,5%, Кофейный напиток, Сахар-песок</i>	
10	Хлеб пшеничный	Углеводы-7, Белки-1, Калорийность-35, Жиры-0
	<i>Хлеб пшеничный</i>	
150	Суп молочный с овсяными хлопьями	Углеводы-16, Белки-5, Калорийность-125, Жиры-5
	<i>Крупа овсяная "Геркулес", Молоко 2,5%, Масло сливочное 72,5%, Сахар-песок</i>	
335	Итого за Завтрак	Калорийность-964, Белки-68, Жиры-65, Углеводы-29, Витамин С-0
<u>Завтрак 2</u>		
150	Ряженка	Жиры-10, Углеводы-16, Белки-12, Калорийность-216
	<i>Ряженка 2,5%</i>	
150	Итого за Завтрак 2	Жиры-10, Углеводы-16, Белки-12, Калорийность-216
<u>Обед</u>		
180	Борщ с капустой и картофелем	
	<i>Морковь, Картофель, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Соль, Укроп (зелень), Свекла, Чеснок, Петрушка (зелень), Капуста белокочанная, Сметана 15%</i>	
80	Тефтели мясные	
	<i>Лук репчатый, Мука пшеничная, Масло сливочное 72,5%, Крупа рисовая, Яйцо, Говядина</i>	
160	Кисель из смеси сухофруктов	
	<i>Крахмал, Сухофрукты (смесь), Лимонная кислота, Сахар-песок</i>	
65	Каша рассыпчатая гречневая	
	<i>Масло сливочное 72,5%, Крупа гречневая</i>	
35	Салат из соленых огурцов с луком	
	<i>Огурцы соленые, Масло растительное, Лук зеленый</i>	
10	Хлеб пшеничный	Белки-4, Калорийность-94, Углеводы-20
	<i>Хлеб пшеничный</i>	
20	Хлеб ржаной	Углеводы-16, Калорийность-78, Белки-2
	<i>Хлеб ржаной</i>	
550	Итого за Обед	Белки-6, Калорийность-172, Углеводы-
<u>Полдник</u>		
80	Салат из свеклы	
	<i>Масло растительное, Свекла</i>	
90	Рыба, тушенная с овощами	
	<i>Морковь, Филе минтая, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное</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 ржаной	Углеводы-24, Белки-4, Калорийность-118
	<i>Хлеб ржаной</i>	
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-142, Белки-4, Углеводы-30
	<i>Хлеб пшеничный</i>	
550	Итого за Полдник	Калорийность-336, Жиры-0, Витамин С-0, Белки-8, Углеводы-71
1 585	Итого за день	Калорийность-1 688, Белки-94, Жиры-75, Углеводы-152, Витамин С-0