МЕНЮ

МЕНЮ ДЕТСАДА (САД РАЦИОН)

15.05.2025

Руководитель

О.Г. Шиянь

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
90	Пудинг из творога (запеченный) <i>Крупа манная, Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Сухари панировочные, Ванилин, Сахар-песок, Сметана 15%, Творог весовой 9%</i>	Жиры-0, Белки-0, Калорийность-0, Углеводы-0
200	Молоко кипяченое <i>Молоко 2,5%</i>	Белки-10, Углеводы-16, Жиры-12, Калорийность-216
30	Печенье <i>Печенье</i>	Жиры-5, Белки-2, Углеводы-20, Калорийность-138
20	Хлеб пшеничный <i>Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-7, Белки-1, Калорийность-35, Жиры-0
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
400	Итого за Завтрак	Жиры-19, Белки-14, Калорийность-432, Углеводы-49
<u>Завтрак 2</u>		
190	Йогурт <i>Йогурт 2,5%</i>	Углеводы-12, Калорийность-194, Белки-18, Жиры-10
190	Итого за Завтрак 2	Углеводы-12, Калорийность-194, Белки-18, Жиры-10
<u>Обед</u>		
140	Печень говяжья по-строгановски <i>Лук репчатый, Мука пшеничная, Масло сливочное 72,5%, Масло растительное, Печень говяжья, Сметана 15%</i>	
180	Борщ с фасолью и картофелем <i>Морковь, Картофель, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Соль, Укроп (зелень), Свекла, Фасоль, Чеснок, Петрушка (зелень), Сахар-песок, Капуста белокочаная</i>	
90	Рис припущенный <i>Масло сливочное 72,5%, Крупа рисовая</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, Белки-1, Углеводы-1, Жиры-4
20	Хлеб пшеничный <i>Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-20, Белки-4, Калорийность-94
20	Хлеб ржаной <i>Хлеб ржаной</i>	Белки-2, Углеводы-16, Калорийность-78
690	Итого за Обед	Калорийность-217, Белки-7, Углеводы-33, Жиры-4
<u>Полдник</u>		
25	Хлеб ржаной <i>Хлеб ржаной</i>	Белки-2, Углеводы-16, Калорийность-78
120	Икра свекольная <i>Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Свекла, Чеснок</i>	
100	Рыба, запеченная в омлете <i>Филе минтая, Молоко 2,5%, Мука пшеничная, Масло сливочное 72,5%, Масло растительное, Яйцо</i>	Жиры-0, Витамин С-0, Углеводы-0, Калорийность-0, Белки-0
150	Пюре картофельное <i>Картофель, Молоко 2,5%, Масло сливочное 72,5%</i>	Белки-0, Углеводы-0, Жиры-0, Витамин С-0, Калорийность-0
180	Чай с лимоном <i>Чай, Лимоны, Сахар-песок</i>	
100	Яблоки <i>Яблоки свежие</i>	Углеводы-10, Жиры-0, Калорийность-47, Белки-0
20	Хлеб пшеничный <i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-94, Белки-4, Углеводы-20
695	Итого за Полдник	Белки-6, Углеводы-46, Калорийность-219, Жиры-0, Витамин С-0
1 975	Итого за день	Жиры-33, Белки-45, Калорийность-1 062, Углеводы-144, Витамин С-0

МЕНЮ

МЕНЮ ДЕТСАДА (ЯСЛИ РАЦИОН)

15.05.2025

Руководитель

О.Г. Шиянь

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
65	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
200	Молоко кипяченое <i>Молоко 2,5%</i>	Калорийность-0, Углеводы-0, Белки-0, Жиры-0, Витамин С-0
25	Печенье <i>Печенье</i>	
10	Хлеб пшеничный <i>Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-7, Белки-1, Калорийность-35, Жиры-0
50	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
350	Итого за Завтрак	Углеводы-22, Жиры-8, Белки-13, Калорийность-210, Витамин С-0
<u>Завтрак 2</u>		
150	Йогурт <i>Йогурт 2,5%</i>	Углеводы-12, Калорийность-194, Белки-18, Жиры-10
150	Итого за Завтрак 2	Углеводы-12, Калорийность-194, Белки-18, Жиры-10
<u>Обед</u>		
115	Печень говяжья по-строгановски <i>Лук репчатый, Мука пшеничная, Масло сливочное 72,5%, Масло растительное, Печень говяжья, Сметана 15%</i>	
150	Борщ с фасолью и картофелем <i>Морковь, Картофель, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Соль, Укроп (зелень), Свекла, Фасоль, Чеснок, Петрушка (зелень), Сахар-песок, Капуста белокочанная</i>	
70	Рис припущенный <i>Масло сливочное 72,5%, Крупа рисовая</i>	
150	Кисель из смеси сухофруктов <i>Крахмал, Сухофрукты (смесь), Лимонная кислота, Сахар-песок</i>	
35	Салат из соленых огурцов с луком <i>Огурцы соленые, Масло растительное, Лук зеленый</i>	
15	Хлеб пшеничный <i>Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-20, Белки-4, Калорийность-94
15	Хлеб ржаной <i>Хлеб ржаной</i>	Белки-2, Углеводы-16, Калорийность-78
550	Итого за Обед	Углеводы-36, Белки-6, Калорийность-
<u>Полдник</u>		
20	Хлеб ржаной <i>Хлеб ржаной</i>	Белки-2, Углеводы-16, Калорийность-78
75	Икра свекольная <i>Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Свекла, Чеснок</i>	
90	Рыба, запеченная в омлете <i>Филе минтая, Молоко 2,5%, Мука пшеничная, Масло сливочное 72,5%, Масло растительное, Яйцо</i>	Калорийность-0, Жиры-0, Белки-0, Углеводы-0, Витамин С-0
100	Пюре картофельное <i>Картофель, Молоко 2,5%, Масло сливочное 72,5%</i>	Калорийность-0, Белки-0, Жиры-0, Витамин С-0, Углеводы-0
150	Чай с лимоном <i>Чай, Лимоны, Сахар-песок</i>	
95	Яблоки <i>Яблоки свежие</i>	Калорийность-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-9
20	Хлеб пшеничный <i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-94, Белки-4, Углеводы-20
550	Итого за Полдник	Белки-6, Углеводы-45, Калорийность-217, Жиры-0, Витамин С-0
1 600	Итого за день	Углеводы-115, Жиры-18, Белки-43, Калорийность-793, Витамин С-0