

МЕНЮ

МЕНЮ ДЕТСАДА (САД РАЦИОН)

01.04.2025

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 <i>Батон, Сыр</i>	Углеводы-6, Белки-62, Жиры-60, Калорийность-804
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
180	Кофейный напиток с молоком <i>Молоко 2,5%, Кофейный напиток, Сахар-песок</i>	Калорийность-190, Жиры-6, Белки-4, Углеводы-30
15	Хлеб пшеничный <i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-70, Углеводы-14, Белки-2
400	Итого за Завтрак	Углеводы-50, Белки-68, Жиры-66, Калорийность-1 064, Витамин С-0
<u>Завтрак 2</u>		
30	Печенье <i>Печенье</i>	
180	Ряженка <i>Ряженка</i>	Белки-12, Калорийность-216, Углеводы-16, Жиры-10
210	Итого за Завтрак 2	Белки-12, Калорийность-216, Углеводы-16, Жиры-10
<u>Обед</u>		
90	Каша гречневая рассыпчатая <i>Масло сливочное 72,5%, Крупа гречневая</i>	Калорийность-272, Углеводы-40, Белки-8, Жиры-8
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	Суфле куриное <i>Масло сливочное 72,5%, Крупа рисовая, Яйцо, Мясо птицы филе, Сыр</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>	
20	Хлеб ржаной <i>Хлеб ржаной</i>	Углеводы-16, Калорийность-78, Белки-2
25	Хлеб пшеничный <i>Хлеб пшеничный</i>	Белки-4, Калорийность-94, Углеводы-20
645	Итого за Обед	Калорийность-444, Углеводы-76, Белки-14, Жиры-8
<u>Полдник</u>		
90	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>	
155	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>	
100	Яблоки <i>Яблоки свежие</i>	
25	Хлеб пшеничный <i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-142, Белки-4, Углеводы-30
30	Хлеб ржаной <i>Хлеб ржаной</i>	Углеводы-24, Белки-4, Калорийность-118
695	Итого за Полдник	Калорийность-452, Белки-12, Углеводы-72, Жиры-12, Витамин С-0
1 950	Итого за день	Углеводы-214, Белки-106, Жиры-96, Калорийность-2 176, Витамин С-0

МЕНЮ

МЕНЮ ДЕТСАДА (ЯСЛИ РАЦИОН)

01.04.2025

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 <i>Батон, Сыр</i>	Калорийность-804, Белки-62, Жиры-60, Углеводы-6
150	Суп молочный с овсяными хлопьями <i>Крупа овсяная "Геркулес", Молоко 2,5%, Масло сливочное 72,5%, Сахар-песок</i>	Жиры-0, Углеводы-0, Витамин С-0, Калорийность-0, Белки-0
165	Кофейный напиток с молоком <i>Молоко 2,5%, Кофейный напиток, Сахар-песок</i>	Белки-0, Жиры-0, Углеводы-0, Калорийность-0, Витамин С-0
10	Хлеб пшеничный <i>Хлеб пшеничный</i>	
350	Итого за Завтрак	Калорийность-804, Белки-62, Жиры-60, Углеводы-6, Витамин С-0
<u>Завтрак 2</u>		
25	Печенье <i>Печенье</i>	
150	Ряженка <i>Ряженка</i>	Белки-12, Калорийность-216, Углеводы-16, Жиры-10
175	Итого за Завтрак 2	Белки-12, Калорийность-216, Углеводы-16, Жиры-10
<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>	
85	Суфле куриное <i>Масло сливочное 72,5%, Крупа рисовая, Яйцо, Мясо птицы филе, Сыр</i>	
150	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>	
30	Салат из соленых огурцов с луком <i>Огурцы соленые, Масло растительное, Лук зеленый</i>	
20	Хлеб ржаной <i>Хлеб ржаной</i>	Углеводы-16, Калорийность-78, Белки-2
20	Хлеб пшеничный <i>Хлеб пшеничный</i>	Белки-4, Калорийность-94, Углеводы-20
550	Итого за Обед	Углеводы-36, Калорийность-172, Белки-6
<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>	
110	Пюре картофельное <i>Картофель, Молоко 2,5%, Масло сливочное 72,5%</i>	Калорийность-0, Жиры-0, Витамин С-0, Белки-0, Углеводы-0
150	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар-песок</i>	
95	Яблоки <i>Яблоки свежие</i>	
10	Хлеб пшеничный <i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-142, Белки-4, Углеводы-30
15	Хлеб ржаной <i>Хлеб ржаной</i>	Углеводы-24, Белки-4, Калорийность-118
550	Итого за Полдник	Калорийность-260, Жиры-0, Витамин С-0, Белки-8, Углеводы-54
1 625	Итого за день	Калорийность-1 452, Белки-88, Жиры-70, Углеводы-112, Витамин С-0