

МЕНЮ

МЕНЮ ДЕТСАДА (САД РАЦИОН)

12.05.2025

Руководитель

О.Г. Шиянь

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
30	Печенье	Жиры-5, Белки-2, Углеводы-20, Калорийность-138
	<i>Печенье</i>	
100	Пудинг из творога (запеченный)	Жиры-0, Белки-0, Калорийность-0, Углеводы-0
	<i>Крупа манная, Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Сухари панировочные, Ванилин, Сахар-песок, Сметана 15%, Творог весовой 9%</i>	
20	Хлеб пшеничный	Углеводы-7, Белки-1, Калорийность-35, Жиры-0
	<i>Хлеб пшеничный</i>	
50	Соус молочный (сладкий)	Белки-1, Углеводы-6, Жиры-2, Калорийность-43
	<i>Молоко 2,5%, Мука пшеничная, Масло сливочное 72,5%, Ванилин, Сахар-песок</i>	
200	Чай с сахаром	Жиры-0, Углеводы-10, Калорийность-39, Белки-0
	<i>Чай, Сахар-песок</i>	
400	Итого за Завтрак	Жиры-7, Белки-4, Углеводы-43, Калорийность-255
<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>		
20	Хлеб пшеничный	Углеводы-7, Белки-1, Калорийность-35, Жиры-0
	<i>Хлеб пшеничный</i>	
90	Макаронные изделия отварные	
	<i>Макаронные изделия, Масло сливочное 72,5%</i>	
90	Суфле куриное	
	<i>Масло сливочное 72,5%, Крупа рисовая, Яйцо, Мясо птицы филе, Сыр</i>	
200	Напиток витаминизированный (из груши дички)	
	<i>Напиток витаминизированный (Груша дичка)</i>	
180	Свекольник сад	
	<i>Морковь, Картофель, Лук репчатый, Томатная паста, Масло сливочное 72,5%, Соль, Укроп (зелень), Свекла, Петрушка (зелень), Сметана 15%</i>	
55	Салат из квашеной капусты с луком (сад)	Жиры-7, Углеводы-2, Калорийность-80, Белки-1
	<i>Капуста квашеная, Масло растительное, Лук зеленый</i>	
20	Хлеб ржаной	Белки-2, Углеводы-16, Калорийность-
	<i>Хлеб ржаной</i>	
655	Итого за Обед	Углеводы-25, Белки-4, Калорийность-193, Жиры-7
<u>Полдник</u>		
30	Хлеб пшеничный	Углеводы-7, Белки-1, Калорийность-35, Жиры-0
	<i>Хлеб пшеничный</i>	
30	Хлеб ржаной	Белки-2, Углеводы-16, Калорийность-78
	<i>Хлеб ржаной</i>	
200	Суп молочный манный	Витамин С-0, Белки-0, Калорийность-0, Жиры-0, Углеводы-0
	<i>Молоко 2,5%, Крупа манная, Масло сливочное 72,5%, Сахар-песок</i>	
200	Какао с молоком	Жиры-0, Углеводы-0, Калорийность-0, Витамин С-0, Белки-0
	<i>Молоко 2,5%, Какао-порошок, Сахар-песок</i>	
75	Сдоба обыкновенная	Калорийность-256, Углеводы-39, Белки-10, Жиры-8
	<i>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>	
635	Итого за Полдник	Углеводы-72, Белки-13, Калорийность-416, Жиры-8, Витамин С-0
1 870	Итого за день	Жиры-34, Белки-39, Углеводы-152, Калорийность-1 090, Витамин С-0

МЕНЮ

МЕНЮ ДЕТСАДА (Ясли рацион)

12.05.2025

Руководитель

О.Г. Шиянь

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
25	Печенье	
	<i>Печенье</i>	
65	Пудинг из творога (запеченный)	Углеводы-9, Жиры-6, Белки-11, Калорийность-132
	<i>Крупа манная, Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Сухари панировочные, Ванилин, Сахар-песок, Сметана 15%, Творог весовой 9%</i>	
10	Хлеб пшеничный	Углеводы-7, Белки-1, Калорийность-35, Жиры-0
	<i>Хлеб пшеничный</i>	
50	Соус молочный (сладкий)	Белки-1, Углеводы-6, Жиры-2, Калорийность-43
	<i>Молоко 2,5%, Мука пшеничная, Масло сливочное 72,5%, Ванилин, Сахар-песок</i>	
200	Чай с сахаром	
	<i>Чай, Сахар-песок</i>	
350	Итого за Завтрак	Углеводы-22, Жиры-8, Белки-13, Калорийность-210
<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>		
10	Хлеб пшеничный	Углеводы-7, Белки-1, Калорийность-35, Жиры-0
	<i>Хлеб пшеничный</i>	
80	Макаронные изделия отварные	
	<i>Макаронные изделия, Масло сливочное 72,5%</i>	
85	Суфле куриное	
	<i>Масло сливочное 72,5%, Крупа рисовая, Яйцо, Мясо птицы филе, Сыр</i>	
150	Напиток витаминизированный (из груши дички)	
	<i>Напиток витаминизированный (Груша дичка)</i>	
170	Свекольник	
	<i>Морковь, Картофель, Лук репчатый, Томатная паста, Масло сливочное 72,5%, Соль, Укроп (зелень), Свекла, Петрушка (зелень), Сметана 15%</i>	
40	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-16, Углеводы-1, Белки-1, Жиры-1
	<i>Капуста квашеная, Масло растительное, Лук зеленый</i>	
15	Хлеб ржаной	Белки-2, Углеводы-16, Калорийность-78
	<i>Хлеб ржаной</i>	
550	Итого за Обед	Углеводы-24, Белки-4, Калорийность-129, Жиры-1
<u>Полдник</u>		
20	Хлеб пшеничный	Углеводы-7, Белки-1, Калорийность-35, Жиры-0
	<i>Хлеб пшеничный</i>	
25	Хлеб ржаной	Белки-2, Углеводы-16, Калорийность-78
	<i>Хлеб ржаной</i>	
180	Суп молочный маннй	Витамин С-0, Жиры-0, Белки-0, Углеводы-0, Калорийность-0
	<i>Молоко 2,5%, Крупа манная, Масло сливочное 72,5%, Сахар-песок</i>	
170	Какао с молоком	Белки-0, Жиры-0, Калорийность-0, Витамин С-0, Углеводы-0
	<i>Молоко 2,5%, Какао-порошок, Сахар-песок</i>	
60	Сдоба обыкновенная	Калорийность-0, Углеводы-0, Белки-0, Жиры-0, Витамин С-0
	<i>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>	
550	Итого за Полдник	Углеводы-32, Белки-3, Калорийность-158, Жиры-0, Витамин С-0
1 600	Итого за день	Углеводы-84, Жиры-13, Белки-25, Калорийность-574, Витамин С-0