

# МЕНЮ

## МЕНЮ ДЕТСАДА (САД РАЦИОН)

### 24.04.2025

Руководитель

О.Г. Шиянь

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
180	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>	Углеводы-10, Калорийность-86, Жиры-4, Белки-3
	<i>Макаронные изделия, Молоко 2,5%, Масло сливочное 72,5%, Сахар-песок</i>	
180	<b>Какао с молоком</b>	Жиры-0, Углеводы-0, Калорийность-0, Витамин С-0, Белки-0
	<i>Молоко 2,5%, Какао-порошок, Сахар-песок</i>	
15	<b>Хлеб пшеничный</b>	Углеводы-7, Белки-1, Калорийность-35, Жиры-0
	<i>Хлеб пшеничный</i>	
15/10	<b>Бутерброд с маслом</b>	Калорийность-103, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-8
	<i>Масло сливочное 72,5%, Батон</i>	
400	<b>Итого за Завтрак</b>	Углеводы-25, Калорийность-224, Жиры-12, Белки-5, Витамин С-0
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
180	<b>Бифилайф</b>	Жиры-12, Калорийность-226, Белки-18, Углеводы-12
	<i>Бифилайф</i>	
180	<b>Итого за Завтрак 2</b>	Жиры-12, Калорийность-226, Белки-18, Углеводы-12
<b><u>Обед</u></b>		
180	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>	
	<i>Морковь, Картофель, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Соль, Укроп (зелень), Свекла, Чеснок, Петрушка (зелень), Капуста белокочанная, Сметана 15%</i>	
180	<b>Запеканка из печени с рисом</b>	
	<i>Лук репчатый, Масло сливочное 72,5%, Крупа рисовая, Яйцо, Печень говяжья</i>	
180	<b>Кисель из смеси сухофруктов</b>	
	<i>Крахмал, Сухофрукты (смесь), Лимонная кислота, Сахар-песок</i>	
60	<b>Салат из соленых огурцов с луком</b>	Калорийность-45, Углеводы-1, Белки-1, Жиры-4
	<i>Огурцы соленые, Масло растительное, Лук зеленый</i>	
20	<b>Хлеб ржаной</b>	Углеводы-16, Калорийность-78, Белки-2
	<i>Хлеб ржаной</i>	
30	<b>Соус сметанный</b>	Жиры-6, Калорийность-74, Углеводы-3, Белки-1
	<i>Мука пшеничная, Масло сливочное 72,5%, Сметана 15%</i>	
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-4, Калорийность-94, Углеводы-20
	<i>Хлеб пшеничный</i>	
670	<b>Итого за Обед</b>	Калорийность-291, Углеводы-40, Белки-8, Жиры-10
<b><u>Полдник</u></b>		
130	<b>Салат из свеклы с зеленым горошком</b>	Калорийность-164, Углеводы-18, Белки-4, Жиры-8
	<i>Горошек зеленый конс., Масло растительное, Свекла</i>	
90	<b>Шницель рыбный натуральный</b>	Калорийность-77, Белки-4, Углеводы-2, Жиры-6
	<i>Филе минтая, Молоко 2,5%, Лук репчатый, Масло растительное, Яйцо, Сухари панировочные</i>	
150	<b>Пюре картофельное</b>	Жиры-0, Белки-0, Углеводы-0, Витамин С-0, Калорийность-0
	<i>Картофель, Молоко 2,5%, Масло сливочное 72,5%</i>	
100	<b>Яблоки</b>	
	<i>Яблоки свежие</i>	
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Углеводы-24, Белки-4, Калорийность-118
	<i>Хлеб ржаной</i>	
200	<b>Сок сад</b>	Углеводы-48, Калорийность-208, Белки-2
	<i>Сок яблочный 3л</i>	
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-142, Белки-4, Углеводы-30
	<i>Хлеб пшеничный</i>	
725	<b>Итого за Полдник</b>	Калорийность-709, Углеводы-122, Белки-18, Жиры-14, Витамин С-0
1 975	<b>Итого за день</b>	Углеводы-199, Калорийность-1 450, Жиры-48, Белки-49, Витамин С-0



# МЕНЮ

## МЕНЮ ДЕТСАДА (ЯСЛИ РАЦИОН)

24.04.2025

Руководитель

О.Г. Шиянь

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>	Жиры-0, Калорийность-0, Белки-0, Витамин С-0, Углеводы-0
	<i>Макаронные изделия, Молоко 2,5%, Масло сливочное 72,5%, Сахар-песок</i>	
170	<b>Какао с молоком 1-3 года</b>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Калорийность-87
	<i>Молоко 2,5%, Какао-порошок, Сахар-песок</i>	
10	<b>Хлеб пшеничный</b>	Углеводы-7, Белки-1, Калорийность-35, Жиры-0
	<i>Хлеб пшеничный</i>	
10/10	<b>Бутерброд с маслом</b>	Жиры-8, Калорийность-72
	<i>Масло сливочное 72,5%, Батон</i>	
350	<b>Итого за Завтрак</b>	Жиры-11, Калорийность-194, Белки-4, Витамин С-0, Углеводы-20
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
150	<b>Молоко кипяченое</b>	Калорийность-0, Жиры-0, Углеводы-0, Белки-0, Витамин С-0
	<i>Молоко 2,5%</i>	
150	<b>Итого за Завтрак 2</b>	Калорийность-0, Жиры-0, Углеводы-0, Белки-0, Витамин С-0
<b><u>Обед</u></b>		
180	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>	
	<i>Морковь, Картофель, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Соль, Укроп (зелень), Свекла, Чеснок, Петрушка (зелень), Капуста белокочанная, Сметана 15%</i>	
130	<b>Запеканка из печени с рисом</b>	
	<i>Лук репчатый, Масло сливочное 72,5%, Крупа рисовая, Яйцо, Печень говяжья</i>	
150	<b>Кисель из смеси сухофруктов</b>	
	<i>Крахмал, Сухофрукты (смесь), Лимонная кислота, Сахар-песок</i>	
35	<b>Салат из соленых огурцов с луком</b>	
	<i>Огурцы соленые, Масло растительное, Лук зеленый</i>	
15	<b>Хлеб ржаной</b>	Углеводы-16, Калорийность-78, Белки-2
	<i>Хлеб ржаной</i>	
30	<b>Соус сметанный</b>	Жиры-6, Калорийность-74, Углеводы-3, Белки-1
	<i>Мука пшеничная, Масло сливочное 72,5%, Сметана 15%</i>	
10	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-4, Калорийность-94, Углеводы-20
	<i>Хлеб пшеничный</i>	
550	<b>Итого за Обед</b>	Углеводы-39, Калорийность-246, Белки-7, Жиры-6
<b><u>Полдник</u></b>		
60	<b>Салат из свеклы с зеленым горошком</b>	
	<i>Горошек зеленый конс., Масло растительное, Свекла</i>	
80	<b>Шницель рыбный натуральный</b>	Белки-0, Витамин С-0, Жиры-0, Калорийность-0, Углеводы-0
	<i>Филе минтая, Молоко 2,5%, Лук репчатый, Масло растительное, Яйцо, Сухари панировочные</i>	
100	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийность-0, Жиры-0, Витамин С-0, Белки-0, Углеводы-0
	<i>Картофель, Молоко 2,5%, Масло сливочное 72,5%</i>	
95	<b>Яблоки</b>	
	<i>Яблоки свежие</i>	
25	<b>Хлеб ржаной</b>	Углеводы-24, Белки-4, Калорийность-118
	<i>Хлеб ржаной</i>	
170	<b>Сок сад</b>	Углеводы-48, Калорийность-208, Белки-2
	<i>Сок яблочный 3л</i>	
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-142, Белки-4, Углеводы-30
	<i>Хлеб пшеничный</i>	
550	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-10, Витамин С-0, Жиры-0, Калорийность-468, Углеводы-102
1 600	<b>Итого за день</b>	Жиры-17, Калорийность-908, Белки-21, Витамин С-0, Углеводы-161