

Меню

14 мая 2025 г.

Прием пищи	Название блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК	Лапша молочная	200	6.03	5.47	19.77	152.46	100
	Бутерброд с повидлом	30\10	2.45	0.3	27.49	123	2
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	416
ИТОГО		420	12.15	8.96	63.08	382.46	
2-ОЙ ЗАВТРАК	Нака. «Витошка»	100			9.5	45	20
ОБЕД	С-т: из кукурузы (консервированной)	50	1.44	3.09	4.0	49.65	12
	Щи из свежей капусты	200	1.39	3.9	6.78	67.8	73
	Тефтели мясные	70.0	5.17	13.73	0.99	99.75	303
	Каша гречневая	130	7.45	5.28	23.48	161.25	330
	Соус томатный	30.0	0.35	1.26	2.4	22.35	366
	Компот из сухофруктов	180.0	0.47	0.024	29.96	126	394
	Хлеб ржаной	37.5	2.47	0.45	12.52	65.25	
ИТОГО		697.5	18.74	27.73	80.13	592.05	
ПОЛДНИК	Оладьи со сметанной	100/15	6.97	8.39	43.4	295.9	431
	Чай с сахаром	150	0.049	0.016	8.3	33.3	411
ИТОГО		265	7.01	8.4	51.7	329.2	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1482.5	37.9	45.09	204.41	1348.7	

Меню
14 мая 2025 г.
Ясли

Прием пищи	Название блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК	Лапша молочная	150	4.5	4.1	14.8	114.3	100
	Бутерброд с маслом	30\10	2.45	7.55	14.62	136.0	1
	Какао с молоком	150	3.05	2.65	13.18	89.16	416
ИТОГО		340	10.0	14.3	42.6	339.46	
2-ОЙ ЗАВТРАК	Напиток «Витошка»	100			9.5	45	20
ОБЕД	С-т: кукуруза консервир.	30	0.86	1.85	2.4	29.79	12
	Щи из свеж. капусты	150	1.04	2.9	5.08	50.85	73
	Тефтели мясные	50	3.69	4.09	0.7	71.25	303
	Каша гречневая рассып.	110	6.3	4.46	28.32	178.75	330
	Соус томатный	20.0	0.23	0.84	1.6	14.9	366
	Компот из сухофруктов	150	0.399	0.019	24.9	105	394
	Хлеб ржаной	26.2	1.72	0.31	8.74	45.58	
ИТОГО		536.2	14.23	14.46	71.74	496.12	
ПОЛДНИ К	Оладьи со сметаной	80/10	5.56	6.7	34.7	236.7	431
	Чай с сахаром	100	0.032	0.01	5.5	22.2	411
ИТОГО		190	5.59	6.71	40.2	258.9	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1066.2	29.82	35.47	164.04	139.4	