

Меню

15 мая 2025 г.

Прием пищи	Название блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	200	4.40	4.06	31.93	182	199
	Бутерброд с маслом	30\10	2.45	7.55	14.62	136	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.0	414
ИТОГО		420	9.7	14.02	60.91	409	
2-ОЙ ЗАВТРАК	Мандарин с сахаром	100/2	0.8	0.20	22.47	95	89
ОБЕД	С-т: из свежих помидор с луком	50	0.56	3.09	2.36	39.55	14
	Рассольник Домашний	200	1.65	6.07	11.81	90.6	81
	Рыба припущенная	70.0	11.74	0.455	0.186	51.3	259
	Рожки отварные	130	4.76	3.65	22.85	143.4	219
	Компот из сухофруктов	180.0	0.479	0.024	29.96	126	394
	Хлеб ржаной	37.5	2.47	0.45	12.52	65.25	
ИТОГО		667.5	21.5	13.26	81.26	517.5	
ПОЛДН ИК	Омлет	100.0	3.80	16.9	1.6	195.4	229
	Вафли	20.0	0.8	5.8	12.6	56	
	Кисель из повидло	150	0.066		16.7	67.05	401
	Хлеб пшеничный	30.0	2.37	0.3	14.49	71.0	
ИТОГО		300	7.03	23.0	45.39	389.45	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1489.5	39.03	50.48	210	11410.9	

Меню
15 мая 2025 г.
Ясли

Прием пищи	Название блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	150	3.3	3.04	23.9	136.5	199
	Бутерброд с маслом	30\10	2.45	7.55	14.62	136.0	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2.37	2.0	11.96	75.8	414
ИТОГО		340	8.1	12.59	50.48	348.3	
2-ОЙ ЗАВТРАК	Мандарин с сахаром	100/2	0.8	0.20	22.47	95.0	389
ОБЕД	С-т: из свежих помидор с луком	30	0.33	1.85	1.41	23.7	14
	Рассольник домашний	150	1.23	4.55	8.85	67.95	81
	Рыба припущенная	50.0	8.38	0.325	0.132	36.6	259
	Рожки отварные	110	4.62	3.08	19.3	121.3	219
	Компот из сухофруктов	150.0	0.399	0.019	24.9	105	394
	Хлеб ржаной	26.2	1.72	0.31	8.74	45.58	
ИТОГО		516.2	15.99	9.8	64.28	401.0	
ПОЛДНИК	Омлет	80	3.04	13.52	1.28	156.32	229
	Вафля	15	0.6	4.3	9.4	42.0	
	Хлеб пшеничный	20.0	1.58	0.2	9.66	47.3	
	Кисель из повидло	100	0.044		11.13	44.7	401
ИТОГО		215	5.26	1802	31.47	290.32	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1173.2	30.15	40.61	168.7	134.6	

