

# Меню

## 16 июня 2025 г

| Прием<br>пищи    | Название блюда                | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |        | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецепт. |
|------------------|-------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|--------------------------------|--------------|
|                  |                               |              | Б                | Ж     | У      |                                |              |
| ДЕНЬ 6           |                               |              |                  |       |        |                                |              |
| ЗАВТРАК          | Каша гречневая<br>молочная    | 200.0        | 6.21             | 5.28  | 32.79  | 203                            | 182          |
|                  | Бутерброд с<br>маслом         | 30\10        | 2.45             | 7.55  | 14.62  | 136                            | 1            |
|                  | Кофейный напиток<br>с молоком | 180.0        | 2.85             | 2.41  | 14.36  | 91                             | 414          |
| ИТОГО            |                               | 420          | 11.5             | 15.2  | 61.77  | 430                            |              |
| 2-ОЙ<br>ЗАВТРАК  | Банан                         | 100          | 1.50             | 0.50  | 21.0   | 25                             | 386          |
| ОБЕД             | С-т: из свеклы                | 50.0         | 0.85             | 3.65  | 5.01   | 56.34                          | 34           |
|                  | Лапша домашняя                | 200          | 1.77             | 4.05  | 9.54   | 81.8                           | 94           |
|                  | Гуляш мясной                  | 70.0         | 8.99             | 7.23  | 2.31   | 110.25                         | 293          |
|                  | Картофельное<br>пюре          | 130.0        | 2.65             | 4.16  | 17.71  | 118.95                         | 339          |
|                  | Компот из<br>сухофруктов      | 180          | 0.479            | 0.024 | 29.96  | 126                            | 394          |
|                  | Хлеб ржаной                   | 37.5         | 2.47             | 0.45  | 12.52  | 65.25                          |              |
| ИТОГО            |                               | 667.5        | 17.06            | 18.45 | 76.36  | 545.2                          |              |
| ПОЛДН<br>ИК      | Булочка к чаю                 | 100          | 9.37             | 7.87  | 28.99  | 334.4                          | 450          |
|                  | Кефир                         | 150          | 5.22             | 4.5   | 7.20   | 90                             | 420          |
|                  |                               |              |                  |       |        |                                |              |
|                  |                               |              |                  |       |        |                                |              |
| ИТОГО            |                               | 250          | 14.59            | 12.37 | 36.19  | 424.4                          |              |
| ВСЕГО<br>ЗА ДЕНЬ |                               | 1437.5       | 44.65            | 46.52 | 195.32 | 1494.6                         |              |

# Меню

## 16 июня 2025 г.

### ЯСЛИ

| Прием<br>пищи    | Название блюда                | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |        | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецепт. |
|------------------|-------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|--------------------------------|--------------|
|                  |                               |              | Б                | Ж     | У      |                                |              |
| ДЕНЬ 6           |                               |              |                  |       |        |                                |              |
| ЗАВТРАК          | Каша гречневая<br>молочная    | 200.0        | 6.21             | 5.28  | 32.79  | 203                            | 182          |
|                  | Бутерброд с<br>маслом         | 30\10        | 2.45             | 7.55  | 14.62  | 136                            | 1            |
|                  | Кофейный напиток<br>с молоком | 180.0        | 2.85             | 2.41  | 14.36  | 91                             | 414          |
| ИТОГО            |                               | 420          | 11.5             | 15.2  | 61.77  | 430                            |              |
| 2-ОЙ<br>ЗАВТРАК  | Банан                         | 100          | 1.50             | 0.50  | 21.0   | 25                             | 386          |
| ОБЕД             | С-т: из свеклы                | 30.0         | 0.51             | 2.19  | 3.0    | 33.8                           | 34           |
|                  | Лапша домашняя                | 200          | 1.77             | 4.05  | 9.54   | 81.8                           | 94           |
|                  | Гуляш мясной                  | 70.0         | 8.99             | 7.23  | 2.31   | 110.25                         | 293          |
|                  | Картофельное<br>пюре          | 130.0        | 2.65             | 4.16  | 17.71  | 118.95                         | 339          |
|                  | Компот из<br>сухофруктов      | 180          | 0.479            | 0.024 | 29.96  | 126                            | 394          |
|                  | Хлеб ржаной                   | 37.5         | 2.47             | 0.45  | 12.52  | 65.25                          |              |
| ИТОГО            |                               | 667.5        | 17.06            | 18.45 | 76.36  | 545.2                          |              |
| ПОЛДН<br>ИК      | Булочка к чаю                 | 100          | 9.37             | 7.87  | 28.99  | 334.4                          | 450          |
|                  | Кефир                         | 150          | 5.22             | 4.5   | 7.20   | 90                             | 420          |
|                  |                               |              |                  |       |        |                                |              |
|                  |                               |              |                  |       |        |                                |              |
| ИТОГО            |                               | 250          | 14.59            | 12.37 | 36.19  | 424.4                          |              |
| ВСЕГО<br>ЗА ДЕНЬ |                               | 1437.5       | 44.65            | 46.52 | 195.32 | 1494.6                         |              |