

Меню

21 мая 2025 г.

Прием пищи	Название блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 8							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая	200.0	3.79	5.48	23.97	160	199
	Бутерброд с маслом	30\10	2.45	7.55	14.62	136	1
	Какао с молоком	180.0	3.67	3.19	15.82	107	416
ИТОГО		420	9.9	16.2	54.4	403	
2-ОЙ ЗАВТРАК	Н-к «Витошка»	100			9.5	45	20
ОБЕД	С-т: из свежих огурцов	50.0	0.45	3.6	1.4	40.3	13
	Борщ с фасолью	200.0	2.83	6.08	11.62	94.6	69
	Шницель рыбный	70.0	10.47	10.13	6.81	96.83	274
	Пюре картофельное с морковью	130.0	4.86	4.62	18.02	125.1	340
	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	21.8	23.8	83.25	547.7	
ПОЛДНИК	Макароны отварные с сыром	100\8	5.96	4.6	17.6	204.78	220
	Кисель из повидла	150.0	0.066		16.7	67.05	401
	Вафли	20	0.8	5.8	12.6	106	
ИТОГО		278	6.83	10.4	46.9	377.8	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1465.5	38.5	50.4	194.05	1373.5	

Меню
21 мая 2025 г
Группа раннего возраста

Прием пищи	Название блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 8							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая	150.0	2.8	4.11	17.97	120	199
	Бутерброд с маслом	30\10	2.45	7.55	14.62	136	1
	Какао с молоком	150.0	3.05	2.65	13.18	89.16	416
ИТОГО		340	8.3	14.31	45.77	345.16	
2-ОЙ ЗАВТРАК	Напиток «Витошка»	100			9.5	45	20
ОБЕД	С-т :из свежих огурцов	30.0	0.27	2.16	0.84	24.18	13
	Борщ с фасолью	150.0	2.12	3.06	8.71	70.95	69
	Шницель рыбный	50.0	7.47	7.2	4.86	69.16	274
	Пюре картофельное с морковью	100	1.09	3.08	12.01	83.36	340
	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		506.2	14.1	15.46	62.46	405.51	
ПОЛДНИК	Макароны отварные с сыром	80\6	4.76	3.68	14.0	163.8	220
	Кисель из повидла	100.0	0.044		11.13	44.7	401
	Вафли	20	0.8	5.8	12.6	106	
ИТОГО		200.6	5.6	9.4	37.7	314.5	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1146.8	28.0	39.1	155.4	1110.1	