

Меню

9 июня 2025 г.

Прием пищи	Название блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная	200	6.21	5.28	32.79	203	182
	Бутерброд с сыром	30\16	3.87	5.62	11.9	113.7	3
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	416
ИТОГО		426	13.75	14.09	60.51	423.7	
2-ОЙ ЗАВТРАК	Бананы	100	1.50	0.50	21.00	95	386
ОБЕД	С-т: Из горошка зелёного консервированного	50	1.49	2.59	3.12	41.8	10
	Борщ с капустой	200	1.45	3.92	20.19	82.0	63
	Жаркое по-домашнему	180	8.77	8.72	26.75	138.5	292
	Сельдь	25	4.25	2.13		36.0	8
	Компот из сухофруктов	180	0.479	0.024	29.96	126	394
	Хлеб ржаной	37.5	2.47	0.45	12.52	65.25	
ИТОГО		672.5	18.9	17.83	92.56	489.55	
ПОЛДНИК	Булочка к чаю	100	9.37	7.87	28.99	334.4	450
	Молоко	150	4.56	4.06	7.55	85.0	419
ИТОГО		250	13.93	11.93	46.54	419.4	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1448.5	50.09	44.35	220.6	1427.6	

Меню
9 июня 2025 г.
Ясли

Прием пищи	Название блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная	150	4.65	3.96	24.6	152.2	182
	Бутерброд с сыром	30\10	2.56	3.72	7.88	75.3	3
	Какао с молоком	150	3.05	2.65	13.18	89.16	416
ИТОГО		340	10.26	10.33	45.66	316.66	
2-ОЙ ЗАВТРАК	Бананы	100	1.50	0.50	21.00	95	386
ОБЕД	С-т: Из горошка зелёного консервированного	30	0.89	1.55	1.87	25.08	10
	Борщ с капустой	150	1.087	2.94	15.14	61.5	63
	Жаркое домашнему	150	8.9	5.59	22.2	115.4	292
	Сельдь	20	3.4	1.7		28.8	8
	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		526.2	16.39	12.11	65.35	381.36	
ПОЛДИК	Омлет	80.0	3.04	13.52	1.28	156.32	229
	Пряники	20	0.0012	0.0012	0.014	72	608
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47.3	
	Чай с сахаром	100	0.032	0.01	5.5	22.2	411
ИТОГО		220	4.65	13.73	16.45	297.8	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1186.2	32.8	36.67	155.96	1090.8	