



Меню приготавливаемых блюд

возрастная категория: ясли 1-3

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | |
|---------------------------|--|-----------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|----------------|--|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| День 10 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша рисово-кукурузная на цельном молоке/Замена на сухом | 150 | 4,02 | 4,62 | 21,06 | 141,67 | 255 | |
| | Бутерброд с маслом | 35 | 2,46 | 3,11 | 14,78 | 90,84 | 83 | |
| | Яйцо вареное 1/2 | 20 | 2,54 | 2,30 | 0,14 | 31,4 | 63 | |
| | Какао-напиток на цельном молоке/Замена на сухом молоке | 180 | 4,61 | 3,87 | 13,55 | 107,32 | 508 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | | 385 | 13,63 | 13,90 | 49,53 | 371,23 | |
| ЗАВТРАК 2 | Сок фруктовый | 100 | 0,41 | 0,08 | 13,10 | 55 | 537 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | | 100 | 0,41 | 0,08 | 13,10 | 55 | |
| ОБЕД | Свекла отварная порционно | 30 | 0,45 | 0,03 | 2,64 | 12,6 | 196 | |
| | Суп рассольник на мясокостном бульоне со сметаной | 150 | 3,82 | 5,29 | 11,51 | 109,14 | 156 | |
| | Тефтели рыбные/Замена на котлеты куриные | 50 | 9,58 | 4,99 | 4,11 | 99,54 | 355 | |
| | Овощной гарнир | 110 | 2,41 | 3,32 | 12,41 | 90,03 | 201 | |
| | Соус белый основной | 15 | 0,19 | 0,92 | 1,19 | 13,92 | 465 | |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,02 | 0,00 | 7,33 | 28,57 | 527 | |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 10 | 0,79 | 0,10 | 4,83 | 21,36 | 115 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,54 | 0,28 | 7,54 | 40,2 | 116 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | | 565 | 18,80 | 14,93 | 51,56 | 415,36 | |
| ПОЛДНИК | Кекс "Детский" | 60 | 3,23 | 5,17 | 21,76 | 146,55 | 604 | |
| | Чай с цельным молоком с сахаром/Замена на сухом молоке | 180 | 3,13 | 2,70 | 10,49 | 78,3 | 507 | |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | | 240 | 6,36 | 7,87 | 32,25 | 224,85 | |
| УЖИН | Суп с клецками на мясокостном бульоне со сметаной | 180 | 5,36 | 8,06 | 16,87 | 162,45 | 151 | |
| | Компот из изюма | 180 | 0,22 | 0,04 | 10,13 | 43,67 | 526 | |
| | Хлеб пшеничный йодированный (ужин) | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 42,72 | 114 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный (ужин) | 20 | 1,54 | 0,28 | 7,54 | 40,2 | 116 | |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | | 400 | 8,70 | 8,58 | 44,20 | 289,04 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 1690 | 47,90 | 45,36 | 190,64 | 1355,48 | |

Меню приготавливаемых блюд

возрастная категория: сад 3-7

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | |
|---------------------------|--|-----------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|----------------|--|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| День 10 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша рисово-кукурузная на цельном молоке/Замена на сухом | 200 | 5,36 | 6,16 | 28,08 | 188,9 | 255 | |
| | Бутерброд с маслом | 46 | 3,23 | 4,09 | 19,43 | 119,39 | 83 | |
| | Яйцо вареное 1/2 | 20 | 2,54 | 2,30 | 0,14 | 31,4 | 63 | |
| | Какао-напиток на цельном молоке/Замена на сухом молоке | 200 | 5,12 | 4,30 | 15,06 | 119,24 | 508 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | | 466 | 16,25 | 16,85 | 62,71 | 458,93 | |
| ЗАВТРАК 2 | Сок фруктовый | 100 | 0,41 | 0,08 | 13,10 | 55 | 537 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | | 100 | 0,41 | 0,08 | 13,10 | 55 | |
| ОБЕД | Свекла отварная порционно | 50 | 0,75 | 0,05 | 4,40 | 21 | 196 | |
| | Суп рассольник на мясокостном бульоне со сметаной | 200 | 5,10 | 7,06 | 15,34 | 145,52 | 156 | |
| | Тефтели рыбные/Замена на котлеты куриные | 70 | 13,41 | 6,99 | 5,76 | 139,35 | 355 | |
| | Овощной гарнир | 130 | 2,85 | 3,93 | 14,66 | 106,4 | 201 | |
| | Соус белый основной | 20 | 0,25 | 1,23 | 1,59 | 18,56 | 465 | |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,02 | 0,00 | 8,14 | 31,74 | 527 | |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 42,72 | 115 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,54 | 0,28 | 7,54 | 40,2 | 116 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | | 710 | 25,50 | 19,74 | 67,09 | 545,49 | |
| ПОЛДНИК | Кекс "Детский" | 70 | 3,77 | 6,03 | 25,39 | 170,98 | 604 | |
| | Чай с цельным молоком с сахаром/Замена на сухом молоке | 200 | 3,48 | 3,00 | 11,66 | 87 | 507 | |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | | 270 | 7,25 | 9,03 | 37,05 | 257,98 | |
| УЖИН | Суп с клецками на мясокостном бульоне со сметаной | 200 | 5,96 | 8,96 | 18,74 | 180,5 | 151 | |
| | Компот из изюма | 200 | 0,24 | 0,04 | 11,26 | 48,52 | 526 | |
| | Хлеб пшеничный йодированный (ужин) | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 42,72 | 114 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный (ужин) | 30 | 2,31 | 0,42 | 11,31 | 60,3 | 116 | |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | | 450 | 10,09 | 9,62 | 50,97 | 332,04 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 1996 | 59,50 | 55,32 | 230,92 | 1649,44 | |