

Меню приготавливаемых блюд
 Категория: Ясли

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Эн. ценность |
|-----------------------|---|-----------|------------------|-------|----------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 27.06.2025 | | | | | | |
| Завтрак 1 | КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ | 148 | 4,3 | 3,71 | 18,19 | 124,24 |
| | БАТОН | 24 | 1,53 | 0,2 | 10,26 | 52,39 |
| | МАСЛО ПОРЦИЯМИ | 4 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 37,5 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 179 | 2,88 | 2,43 | 14,13 | 90,63 |
| Итого за завтрак 1 | | 355,00 | 8,76 | 10,49 | 42,63 | 304,76 |
| Завтрак 2 | СОК (фруктовый/овощной) | 200 | 1 | 0,2 | 19,79 | 86 |
| Итого за завтрак 2 | | 200,00 | 1,00 | 0,20 | 19,79 | 86,00 |
| На весь день | Соль йодированная | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за на весь день | | 3,00 | | | | |
| Обед | САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ | 40 | 0,59 | 2 | 2,6 | 31,93 |
| | УХА РЫБАЦКАЯ | 184 | 7,13 | 3,53 | 9,72 | 102,24 |
| | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 118 | 2,6 | 2,46 | 10,13 | 77,26 |
| | КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ | 59 | 5,88 | 3,47 | 0,48 | 101,59 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 21 | 1,11 | 0,2 | 8,18 | 39,58 |
| | БАТОН | 24 | 1,53 | 0,2 | 10,26 | 52,39 |
| | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК | 179 | 0,09 | 0,09 | 16,1 | 66,69 |
| Итого за обед | | 625,00 | 18,93 | 11,95 | 57,47 | 471,68 |
| Полдник | КЕФИР | 180 | 5,79 | 0,19 | 7,73 | 59,92 |
| | БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" | 48 | 3,6 | 3 | 27,2 | 152 |
| Итого за полдник | | 235,00 | 9,39 | 3,19 | 34,93 | 211,92 |
| Ужин 1 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ | 40 | 0,5 | 2,18 | 2,61 | 32,43 |
| | МАКАРОНЫ С СЫРОМ | 139 | 6,26 | 7,67 | 28,49 | 208,84 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 21 | 1,1 | 0,2 | 8,1 | 39,2 |
| | ЧАЙ БЕЗ САХАРА | 150 | 0,1 | 0,03 | 0,03 | 0,76 |
| Итого за ужин 1 | | 350,00 | 7,96 | 10,08 | 39,23 | 281,23 |
| Итого за день | | 1768,00 | 46,04 | 35,91 | 194,05 | 1355,59 |

Меню приготавливаемых блюд
 Категория: Сад

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Эн. ценность |
|-----------------------|---|-----------|------------------|-------|----------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 27.06.2025 | | | | | | |
| Завтрак 1 | КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ | 198 | 5,73 | 4,95 | 24,25 | 165,65 |
| | БАТОН | 36 | 2,29 | 0,3 | 15,4 | 78,59 |
| | МАСЛО ПОРЦИЯМИ | 4 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 37,5 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 199 | 3,2 | 2,7 | 15,7 | 100,7 |
| Итого за завтрак 1 | | 437,00 | 11,27 | 12,10 | 55,40 | 382,44 |
| Завтрак 2 | СОК (фруктовый/овощной) | 200 | 1 | 0,2 | 19,79 | 86 |
| Итого за завтрак 2 | | 200,00 | 1,00 | 0,20 | 19,79 | 86,00 |
| На весь день | Соль йодированная | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за на весь день | | 3,00 | | | | |
| Обед | САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ | 60 | 0,9 | 3 | 3,9 | 47,9 |
| | УХА РЫБАЦКАЯ | 204 | 7,92 | 3,92 | 10,8 | 113,6 |
| | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 148 | 3,25 | 3,08 | 12,66 | 96,58 |
| | КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ | 79 | 10,8 | 15,33 | 0 | 190,25 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 32 | 1,65 | 0,3 | 12,15 | 58,8 |
| | БАТОН | 36 | 2,29 | 0,3 | 15,39 | 78,59 |
| | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК | 199 | 0,1 | 0,1 | 17,9 | 74,14 |
| Итого за обед | | 758,00 | 26,91 | 26,03 | 72,80 | 659,86 |
| Полдник | КЕФИР | 186 | 5,8 | 0,19 | 7,74 | 60 |
| | БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" | 67 | 5,04 | 4,2 | 38,08 | 212,8 |
| Итого за полдник | | 253,00 | 10,84 | 4,39 | 45,82 | 272,80 |
| Ужин 1 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ | 60 | 0,75 | 3,27 | 3,92 | 48,64 |
| | МАКАРОНЫ С СЫРОМ | 166 | 7,51 | 9,2 | 34,19 | 250,61 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 21 | 1,1 | 0,2 | 8,1 | 39,2 |
| | ЧАЙ БЕЗ САХАРА | 180 | 0,12 | 0,03 | 0,04 | 0,91 |
| Итого за ужин 1 | | 427,00 | 9,48 | 12,70 | 46,25 | 339,36 |
| Итого за день | | 2078,00 | 59,50 | 55,42 | 240,06 | 1740,46 |