

МЕНЮ на 30.05.2025г.

2 неделя пятница (10 ДЕНЬ)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли	Вес блюда сад	Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность	Энергетическая ценность	№ рецептур ы
				Белки ясли	Белки сад	Жиры ясли	Жиры сад	Углевод ы ясли	Углевод ы сад			
Завтрак	Каша молочная пшеничная вязкая	150,00	200,00	3,23	5,43	4,80	4,23	20,10	33,38	168,90	193,00	182
	Чай с сахаром	170,00	180,00	0,15	0,18	0,07	0,09	8,30	9,90	28,40	40,00	411
	Хлеб пшеничный	30,00	40,00	1,33	1,33	0,17	0,17	7,73	7,73	53,70	63,00	147
	Сыр (порциями)	10,00	15,00	2,32	3,48	3,10	4,42	0,00	0,00	36,00	54,00	7
Итого за завтрак		360,00	435,00	7,03	10,42	8,14	8,91	36,13	51,01	287,00	350,00	
Второй завтрак:	Ряженка 2,5%	120,00	150,00	4,00	5,01	3,00	3,75	5,11	6,39	71,87	91,00	401
Итого за второй завтрак		120,00	150,00	4,00	5,01	3,00	3,75	5,11	6,39	71,87	91,00	
Обед	Салат из белокочанной капусты	40,00	60,00	0,56	0,84	2,03	3,04	3,60	5,40	30,96	52,44	20
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150,00	200,00	0,93	1,24	5,86	6,48	7,72	11,63	69,30	91,60	67
	Гуляш из отварного мяса	60,00	80,00	7,73	8,31	7,11	8,15	1,96	2,62	93,75	125,00	329
	Картофель в молоке	120,00	150,00	2,16	2,70	3,24	4,06	79,61	102,62	100,60	132,00	337
	Компот из сушеных фруктов	150,00	180,00	0,83	0,12	0,00	0,00	11,06	13,28	75,45	90,54	431
	Хлеб ржаной	40,00	40,00	1,44	1,80	0,36	0,45	12,48	15,60	59,40	59,40	148
Итого за обед		560,00	710,00	13,65	15,01	18,60	22,18	116,43	151,15	429,46	550,98	
Уплотнённый полдник	Суфле рыбное	60,00	80,00	7,00	9,34	5,85	6,47	3,12	4,17	99,69	149,52	284
	Рисовая каша рассыпчатая	120,00	150,00	2,41	3,02	3,60	4,16	23,03	38,72	168,88	221,20	179
	Хлеб пшеничный	30,00	40,00	1,98	2,64	0,27	0,36	11,60	15,40	79,60	106,14	147
	Чай с сахаром	150,00	180,00	0,15	0,18	0,07	0,09	8,25	9,90	28,40	40,00	411
	Яблоко свежее	95,00	100,00	0,38	0,40	0,38	0,40	11,68	9,80	30,60	44,00	386
Итого за уплотненный полдник		455,00	550,00	11,92	15,58	10,17	11,48	57,68	77,99	407,17	560,86	
Итого за день		1460,00	1835,00	36,60	46,20	39,91	46,32	215,32	286,54	1195,50	1552,84	
Среднее значение за 1 период		1438,00	1787,40	38,34	48,70	42,76	54,31	184,20	234,90	1263,00	1632,06	

распределение калорийности

[illegible]

Заведующий

PS

С.В.Рысина