

Меню приготавливаемых блюд

садик 12.03.2026

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая я	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
День 4							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная мол с маслом слив	200	7.60	6.96	27.12	196.74	15/4
	Чай	200	0.00	0.00	9.98	37.96	10/10
	батон нарезной	20	1.50	0.58	10.28	52.4	6\13
	Сыр (порциями)	10	2.60	2.65	0.35	35.56	5/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	11.70	10.19	47.73	322.66	
10:00	Сок яблочный	200	1.00	0.20	20.20	92	3
ИТОГО ЗА 10:00		200	1.00	0.20	20.20	92	
ОБЕД	Салат из отв свеклы с черн и раст мас	60	0.98	2.10	9.86	62.78	26/1
	Рассольник со сметаной	200	4.18	5.20	14.56	122.06	9/2
	Картофельное пюре	130	11.83	11.30	18.19	222.07	3/8
	Фрикадельки мясные	30	1.98	0.27	11.40	59.7	1
	Хлеб ржаной, пшеничный	20	1.32	0.24	6.68	34.8	2
	Компот из сухофруктов	200	0.38	0.08	16.32	64.9	6/10
ИТОГО ЗА ОБЕД		640	20.67	19.19	77.01	566.31	
ПОЛДНИК	Голубцы с мясом гов и рисом ленив	60	8.51	8.38	7.34	139.21	32/8
	йогурт	150	4.20	3.75	6.00	75	5
	батон	10	0.75	0.29	5.14	26.2	17
	пирожки печеные с яблоком	35	2.62	3.17	18.16	111.23	33\12
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		255	16.08	15.59	36.64	351.64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1525	49.45	45.17	181.58	1332.61	