

Меню приготавливаемых блюд

садик 25.03.2026

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
ЗАВТРАК	Каша пшенная мол с маслом слив	200	7.24	7.90	29.86	219.2	11/4
	Чай с молоком	200	3.46	3.68	15.38	106.96	12/10
	батон нарезной	20	1.50	0.58	10.28	52.4	6\13
	масло сливочное (порциями)	5	0.04	3.62	0.06	33.05	7\13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		425	12.24	15.78	55.58	411.61	
10:00	яблоко	100	0.28	0.28	6.86	32.9	10
ИТОГО ЗА 10:00		100	0.28	0.28	6.86	32.9	
ОБЕД	Салат из отв картоф св огурц и раст м	60	1.00	2.18	7.25	52.73	31/1
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	3.46	4.80	9.32	94.88	6/2
	Каша гречневая рассыпч с овощами	130	4.61	3.77	27.82	151.84	44/3
	Бефстроганов из кури	60	12.44	13.81	4.10	190.78	7\8
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1.98	0.27	11.40	59.7	1
	Хлеб ржаной	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		700	25.19	25.15	82.89	649.63	
ПОЛДНИК	Омлет запеченный или паровой	80	8.82	9.78	2.30	132.58	2/6
	батон	10	0.75	0.29	5.14	26.2	17
	Какао с молоком	200	4.42	4.28	13.80	110.88	14/10
	пирожки печеные с картофелем	35	2.95	2.49	18.16	106.71	32\12
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		325	16.94	16.84	39.40	376.37	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	54.65	58.05	184.73	1470.5	