

Меню приготавливаемых блюд

Ясли 30.03.2026

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
ЗАВТРАК	Каша мол\гречка, геркулес\ с мас слив	150	4.99	5.64	19.68	149.33	20\4
	Чай с молоком	150	2.60	2.76	11.54	80.22	12\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		330	11.69	11.63	41.85	317.51	
10:00	сок	200	0.08	0.04	5.11	20.61	15\10
ИТОГО ЗА 10:00		200	0.08	0.04	5.11	20.61	
ОБЕД	Салат из отв моркови с лук,яйц и р мас	40	3.50	2.76	8.52	72.11	32\1
	Суп-пюре из картофеля	150	2.13	2.10	10.92	71.58	25\2
	Биточки (котлеты) рыбные	60	9.28	2.45	2.98	123.77	9\7
	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	100	2.67	2.26	26.83	138.56	45\3
	Соус молочный (для подачи к блюду)	15	1.02	1.70	2.12	27.96	1\11
	Компот из сухофруктов	150	0.28	0.06	12.24	48.68	6\10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1.32	0.18	7.60	39.8	1
	Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	5.01	26.1	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		550	21.19	11.69	76.22	548.56	
ПОЛДНИК	Омлет запеченный или паровой	60	6.61	7.33	1.72	99.44	2\6
	батон	10	0.75	0.29	5.14	26.2	17
	молоко	100	2.79	2.97	10.26	78.21	13\10
	булочка дорожная	30	3.74	2.63	20.46	122.33	33\12
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	13.89	13.22	37.58	326.18	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1230	46.85	36.58	160.76	1212.86	