

Меню-раскладка (04.12.2025)

Наименование	Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли				Энергетическая ценность	Сад				Витамин С	№ рецептуры
							Пищевые вещества (г)			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность				
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж		У	Ккал		
завтрак																	
Каша молочная геркулесовая	160	200					3.80	8.58	12.19	141	3.80	8.58	12.19	141		272	
масло сливочное			3	4	3												
крупа геркулесовая			18	20	18	20											
сахар			3	4	3	4											
Батон с маслом	35	47					1.80	0.65	11.5	56	3.3	1.3	23	112		б/н	
батон			20	40	20	40											
масло сливочное			7	8	7	8											
Кофейный напиток	150	200					3.64	4.16	18.1	120.9	3.9	4.5	21.6	138		395	
кофе			1	2	1	2											
сахар			13	14	13	14											
II завтрак																	
Сок	150	200	145.5	145.5	145.5	145.5	0.75	0.15	15.15	69	0.75	0.15	15.15	69		399	
Обед																	
Щи вегетарианский	150	200					1.23	5.2	9.6	101.2	1.78	6.24	11.6	105.9		37	
капуста			30	27	25	22											
картофель			65	80	60	75											
лук репчатый			10	10	8	8											
морковь			10	10	8	8											
паста томатная			3	3	3	3											
масло растительное			1.5	2	1.5	2											
фасоль			80	90	80	90											
Каша гречневая	150	180			100	120	4.56	4.49	20.59	140.8	5.82	0	5.64	26.31	179.1	44	
крупа гречневая			36	46	36	46											
вода			68	81	68	81											
соль			0.4	0.5	0.4	0.5											
масло сливочное			4	5	4	5											
Гуляш из куриного мяса	40	60					18.3	15.1	12.5	166.5	18.3	15.1	12.5	166.5		45	
масло растительное			5.6	5.6	5.6	5.6											
лук репчатый			14	12	14	12											
мясо куриное			130	95	130	95											
соль			0.5	0.5	0.5	0.5											
мука пшеничная			3	3	3	3											
Компот из сухофруктов с витамином С	150.00	200.00					0.17	0.00	21.10	82.30	0.17	0.00	21.10	82.30	0.05	376	
сухофрукты			10.00	10.00	10.00	10.00											
сахар			13.00	14.00	13.00	14.00											
Хлеб ржаной	40	50					2.64	14	0.48	180.8	66.16	3.3	17.1	82.7		б/н	
Хлеб пшеничный	58	67					2.31	0.9	14.9	78.6	3.08	1.2	19.9	104		б/н	
Уплотнённый полдник																	
Вареники ленивые со сметаной	85	100	79	86.9	78	85.8	11.3	11.95	11.65	168.5	12.43	13.145	12.82	218.35		331	
творог			80	80	80	80											
сметана			50	50	50	50											
мука пшеничная			35	50	35	50											
яйцо		5	5	4	4	4											
сахар			5	5	5	5											
масло сливочное			3	3	3	3											
Чай сладкий	150	200					27.7	0	0	13	27.7	0	0	13		392	
чай			0.2	0.2	0.2	0.2											
сахар			13	14	13	14											
Ужин																	
Сок	150		145.5		145.5		0.75	0.15	15.15	69						399	
Печенье	30						2.25	3.54	22.47	125.1						б/н	
2 Ужин																	
ВСЕГО	1303	1457	1081.2	993.2	1000.630	929.790	77.40	60.29	173.19	1371.7	143.39	44.935	160.4	1118.06	179.15		