

Меню-раскладка (07.10.2026)

Наименование	Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли			Энергетическая ценность	Сад			Витамин С	№ рецептуры	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	Б	Ж	У		Б	Ж	У			Ккал
завтрак																
Салат из свеклы	40	60					0.77	2.43	3.34	37.56	0.85	3.65	5.19	56.34		33
Бутерброд с маслом и сыром	90	100					11.63	24.74	26.76	381.17	11.63	24.74	26.76	381.17	1	
батон			50	60	50	60										
сыр			35.1	33	35.1	33										
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																
Чай с лимоном	150	200					0.1	0.02	13.3	54	0.1	0.02	13.3	54	504	
чай			0.6	0.6	0.6	0.6										
сахар			12	12	12	12										
лимон			12	12	8	8										
Обед																
Щи вегетарианский со сметаной	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										
сметана			11	23	10	15		3.1	20	130	5.5	4.04	30.3	198.7	206	
Каша гречневая	150	180			100	120	4.56	4.49	20.59	140.8	5.82	0	5.64	26.31	179.1	
крупка 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										
Тефтели мясные	80	85					13.5	7.5	17.4	138	15.4	14.20	19.9	158	174	
мясо говядина			82	82	60	60										
лук репчатый			18	20	15	18										
яйцо			1/4	1/4	1/4	1/4										
морковь			18	20	18	20										
томатная паста			6	7	6	7										
мука			2	3	2	3										
масло сливочное			5	6	3	4										
Напиток из шиповника	150	200	20	20	20	20	0.68									
шиповник (целый плоды)			20	20	20	20										
сахар			15	15	15	15										
вода			230	230	230	230		0.48	13.68	66.16	3.3	0.6	17.1	82.7	б/н	
Хлеб ржаной	40	50	40	50	40	50	2.64	0.9	14.9	78.6	3.08	1.2	19.9	104	б/н	
Хлеб пшеничный	50	63					2.31									
ённный полдник																
Каша пшеничная молочная	150	200					6.8								98	
крупка пшеничная			20	20	15	15										
молоко			150	180	150	180										
сахар			3	4	3	5										
масло сливочное			3	4	2	3		0	0	13	27.7	0	0	13	392	
Чай сладкий	150	200					27.7									
чай			0.2	0.2	0.2	0.2										
сахар			13	14	13	14										
Ужин							0	0	13						392	
Чай сладкий	150						27.7									
чай			0.2	0.2	0.2	0.2										
сахар			13	14	13	14	9.35	57.93	366.51						14	
Каша рисовая молочная	150						5.69	6.9	28.96	161.5					55	
масло сливочное			3		3											
крупка рисовая			18		18											
сахар			3		3											
молоко			130		130											
2 Ужин																
ВСЕГО	1520	1578	1143.9	1098	1192	1161	96.55	50.8	235.66	1519.97	73.4	39.5	160.5	1016.91		