

Меню-раскладка (12.01.2026)

Наименование	Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли	Сад	Витамин С	№ рецептуры					
							Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность					
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал	
завтрак															
Яйцо варёное	1	1					5.32	4.66	0.3	62.8	5.32	4.66	0.3	62.8	306
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															
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									
Картофельное пюре	120	150					3.44	3.1	20	130	5.5	4.04	30.3	198.7	206
молоко			40	40	40	40									
картофель			150	200	105	140									
масло сливочное			5	6	5	6									
Сельдь	24	25	49	49	45	45	3	3.2	0.78	43.5	3	3.2	0.78	43.5	359
Напиток из шиповника	150	200	20	20	20	20	0.68	0	23.05	94.9	0.68	0	23.05	94.9	б/н
шиповник (целый плоды)			20	20	20	20									
сахар			15	15	15	15									
вода			230	230	230	230									
Хлеб ржаной	40	50	40	50	40	50	2.64	0.48	13.68	66.16	3.3	0.6	17.1	82.7	б/н
Хлеб пшеничный	50	63					2.31	0.9	14.9	78.6	3.08	1.2	19.9	104	б/н
Уплотнённый полдник															
Каша пшеничная молочная	150	200					6.8	8.7	21.2	136.3	6.8	8.7	21.2	136.3	98
крупа пшеничная			20	20	15	15									
молоко			150	180	150	180									
сахар			3	4	3	5									
масло сливочное			3	4	2	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															
Печенье	30						2.25	3.54	22.47	125.1					б/н
Сок	150		145.5	145.5	145.5	145.5	0.75	0.15	15.15						399
2 Ужин															
ВСЕГО	1314	1488	1262.7	1381	1194	1298	55.19	29.58	174.08	978.66	56.5	28.63	160.7	986	