

Меню-раскладка (17.11.2025)

| Наименование               | Выход блюд | Брутто | Нетто  | Ясли                 |       | Сад                     |                      | Витамин С | № рецептуры             |        |       |       |        |      |     |      |
|----------------------------|------------|--------|--------|----------------------|-------|-------------------------|----------------------|-----------|-------------------------|--------|-------|-------|--------|------|-----|------|
|                            |            |        |        | Пищевые вещества (г) |       | Энергетическая ценность | Пищевые вещества (г) |           | Энергетическая ценность |        |       |       |        |      |     |      |
|                            |            |        |        | 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                       |                      |           |                         |        |       |       |        |      |     |      |
| Кофеинный 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                       |                      |           |                         |        |       |       |        |      |     |      |
| fasоль                     |            |        | 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 |     | 6/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 |     | 6/н  |
| Хлеб пшеничный             | 50         | 63     |        |                      |       |                         | 2.31                 | 0.9       | 14.9                    | 78.6   | 3.08  | 1.2   | 19.9   | 104  |     | 6/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                   |        |       |       |        |      | 6/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  |     |      |