



Первая неделя, среда
Меню на 29.10.2025

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда <i>Ясли-сад</i>	Пищевые вещества (г) <i>ясли-сад</i>			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепт уры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	150-200	6,2-6,9	7,4-8,2	25,5-28,4	194,5-216,19	№ 234
Кофейный напиток с молоком	180-200	2,52-2,8	2,25-2,5	12,24-13,6	79,2-88	№ 465
Бутерброд с маслом	20-30	1,06-1,6	4,9-7,4	6,6-10,0	74,6-112	№ 71
Итого за завтрак	350-430	9,78-11,3	14,55-18,1	44,34-52,0	248,3-416,9	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Свежие фрукты	100-100	0,4-0,4	0,4-0,4	9,8-9,8	44-44	№ 82
Итого за второй завтрак	100-100	0,4-0,4	0,4-0,4	9,8-9,8	44-44	
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	150-180	1,1-0,936	2,61-3,15	4,17-4,32	45-49,32	№ 95
Печень по-строгановски	60-80	9,75-13,65	4,7-6,58	3,8-5,32	115,8-154,4	№ 356
Рис отварной	120-150	2,761-3,263	2,761-4,706	28,49-33,67	175,44-219,3	№ 385
Компот из сухофруктов	150-200	0,45-0,54	0,075-0,09	15,07-18,09	63-84	№ 495
Хлеб пшеничный	40-55	1,52-2,28	0,16-0,24	9,84-14,76	46,8-70,2	№ 573
Итого за обед	520-665	16,941-22,369	10,566-15,091	69,33-86,11	485,04-626,72	
ПОЛДНИК						
Запеканка творожная	80-110	15,9-17,49	7,7-8,47	15-16,5	104-130	№ 279
Соус молочный сладкий	20-30	0,666-0,999	1,238-1,857	1,274-1,911	16,92-25,38	№ 406
Чай с сахаром	150-200	1,2-1,6	0,975-1,3	8,625-11,5	48-64	№ 460
Итого за полдник	250-340	17,76-20,089	9,913-11,627	24,899-29,911	168,92-219,38	
Итого за весь день		47,001-53,569	40,511-41,691	164-169,41	1045,16-1261,29	