

Меню на 09 октября 2025г.

Ясли							
<i>Наименование блюд</i>	<i>№ рецептуры</i>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Вит. С</i>	<i>Ккал</i>
<i>* для детей с пищевой аллергией</i>							
9-й день							
завтрак							
Каша овсяная молочная с маслом 1/150	199	150	6.13	6.64	27.27	0.85	193.76
Каша овсяная безмолочная 1/150*	199	150	3.29	1.74	22.00	0.01	116.81
Кофейный напиток на молоке 1/150	414	150	2.93	2.42	11.04	0.98	77.67
Чай с сахаром 1/150*	410	150	0.09	0.09	8	0.01	33
Бутерброд с маслом 1/20/10	1	40	10.70	7.70	9.80	0.00	116.25
Хлеб пшеничный (батон) 1/20	ПР	20	1.08	0.20	4.80	0.00	26.00
Итого		360	21	17	53	2	414
2-ой завтрак							
Фрукт (яблоко) 1/100	386	100	0.90	0.20	8.10	8.00	43.00
обед							
Уха из белой рыбы 1/150	151 К	150	4.62	6.47	11.94	5.46	125.01
Картофельное пюре с маслом 1/110	339	110	3.11	4.54	18.63	13.22	128.71
Картофельное пюре без масла и молока 1/110 *	339	110	3.01	1.71	21.37	13.38	114.75
Мясо отварное 1/60 *	289	60	16.73	9.46	0.53	0.26	154.40
Тефтели мясные с соусом 1/60	304	60	8.83	8.83	8.83	0.43	150.89
Салат из квашенной капусты 1/40	47	40	0.52	2.09	3.45	9.50	35.00
Компот из яблок 1/150	377	150	0.29	0.24	17.22	0.35	72.49
Хлеб ржано-пшеничный 1/40	ПР	40	2.08	0.48	17.72	0.00	85.60
Итого		550.00	19.45	22.65	77.80	28.97	597.71
Полдник							
Кисель фруктовый 1/150	401	150	0.16	0.16	22.31	18.45	91.26
Фрукт (банан) 1/100*	338М	100	2.00	1.00	21.00	8.00	98.00
Баранки ванильные 1/40	ПР	50	4.00	2.50	33.00	0.00	170.00
Итого		200.00	4.16	2.66	55.31	18.45	261.26
Ужин							
Суп молочный с вермишелью 1/150	250	150	4.79	3.60	15.41	0.29	111.06
Плов по-купечки с мясом птицы 1/180*	321	180	14.4	16.4	31	1.2	329.04
Чай с сахаром 1/150	410	150	0.09	0.09	8	0.01	33
Фрукт (яблоко) 1/100	338М	100	0.90	0.20	8.10	8.00	43.00
Хлеб пшеничный (батон) 1/20	ПР	20	1.08	0.20	4.80	0.00	26.00
Итого		420.00	6.86	4.09	36.31	8.30	213.06