

Меню на 10 октября 2025г.

Ясли

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход	Белки	Жиры
* для детей с пищевой аллергией				
10-й день				
завтрак				
Каша пшеничная молочная с маслом 1/150	199	150	6.31	7.53
Каша пшеничная безмолочная 1/150*	182	150	3.45	0.60
Чай с сахаром 1/150*	410	150	0.09	0.09
Какао с молоком 1/150	416	150	3.11	2.43
Бутерброд с маслом 1/20/10	1	30	10.70	7.70
Сыр порционнно 1/10	ПР	10	2.56	2.27
Итого		340.00	22.68	19.93
2-ой завтрак				
Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/100	389М	100	0.27	0.00
обед				
Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/150	74	150	4.96	8.25
Рассольник Ленинградский без сметаны на бульоне 1/150*	74	150	6.80	3.50
Голубцы ленивые 1/180	315	180	10.92	10.81
Салат из моркови 1/50	42	50	0.63	0.01
Компот из сухофруктов 1/150	394	150	1.56	1.98
Хлеб ржано-пшеничный 1/40	ПР	40	2.08	0.48
Итого		570.00	20.15	21.53
Полдник				
Чай с молоком 1/150	378	150	1.11	0.93
Чай с сахаром 1/150*	410	150	0.09	0.09
Булочка 1/70	ПР	70	3.20	6.30
Фрукт (яблоко) 1/100*	386	100	0.90	0.20
Итого		220.00	4.31	7.23
Ужин				
Запеканка из творога с яблоком с повидлом 1/110/20	254	130	14.09	13.92
Макаронник с мясом 1/150*	309	150	15.81	12.04
Чай с сахаром 1/150	410	180	0.11	0.10
Салат из моркови и яблок	41	50	0.42	3.00
Хлеб пшеничный (батон) 1/20	ПР	20	1.08	0.20
Итого		380.00	15.70	17.22

<i>Углеводы</i>	<i>Вит. С</i>	<i>Ккал</i>

29.85	0.82	212.42
34.00	0.50	155.00
8	0.01	33
13.94	1.20	90.09
9.80	0.00	116.25
0.37	0.007	32.15
53.96	2.03	450.91

22.80	2.00	92.27
--------------	-------------	--------------

12.45	1.80	143.80
10.90	2.00	102.03
12.10	16.83	185.46
8.00	2.40	35.23
19.10	29.19	100.49
17.72	0.00	85.60
69.36	50.22	550.58

14.11	1.01	69.46
8	0.01	33
20.50	0.00	129.00
8.10	8.00	43.00
34.61	1.01	198.46

35.32	0.44	323.22
28.04	2.17	283.85
8.81	0.01	36.58
4.45	3.50	46.50
4.80	0.00	26.00
53.38	3.95	432.30

