

Меню на 12.05.2025, День 1

Сад 12 - УСП2019

Сад 12 - УСП2019

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
	40	1,795	3,074	23,002	124,969
1. Бутерброд с джемом	20	1,543	0,601	10,041	51,906
1. (замена аллергикам) Батон	180	6,546	7,64	30,244	216,325
2. Каша пшеничная жидкая					
1. (замена аллергикам) Каша пшеничная жидкая (аллергики)	180	3,748	5,328	25,549	165,028
3. Кофейный напиток с молоком	180	2,99	2,447	11,75	86,517
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром (аллергики)	180	0	0	6,039	24,143
Итого:		11,332	13,16	64,995	427,811
2й Завтрак					
1. Йогурт	125	3,625	3,125	15,25	105
1. (замена аллергикам) Груша	80	0,3	0,225	7,733	35,287
Итого:		3,625	3,125	15,25	105
Обед					
1. Огурец свежий	50	0,399	0	1,246	6,975
2. Суп картофельный с клецками и говядиной и зеленью петрушки	200/10/1	4,386	3,952	11,978	101,047
3. Рыба запеченная в омлете	70	11,279	4,474	2,314	94,696
1. (замена аллергикам) говядина отварная (аллергики)		7,639	6,531	0,327	90,51
4. Картофельное пюре с морковью	150	2,895	5,512	17,969	133,171
1. (замена аллергикам) Пюре картофельное (аллергики)	150	2,451	3,837	18,722	119,222
5. Сок персиковый	180	0,55	0	30,275	124,77
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром (аллергики)	180	0	0	6,039	24,143
6. Хлеб ржаной	30	2,226	0,439	13,426	67,803
7. Батон	35	2,315	0,902	15,061	77,861
Итого:		24,051	15,278	92,269	606,323
Полдник					
1. Плов из птицы	130	12,963	15,052	25,447	289,394
1. (замена аллергикам) говядина отварная (аллергики)		7,639	6,531	0,327	90,51
2. Хлеб ржаной	15	1,484	0,292	8,951	45,203
3. Пирожок печеный с капустой и яйцом	65	5,871	5,535	31,225	198,409
1. (замена аллергикам) Батон	20	1,543	0,601	10,041	51,906
4. Чай с молоком	180	2,654	2,37	10,494	74,378
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром (аллергики)	180	0	0	6,039	24,143
5. Груша	80	0,3	0,225	7,733	35,287
Итого:		23,273	23,474	83,85	642,67
Итого за день:		62,28	55,037	256,365	1781,80

Ясли 12-УСП2019

Блюда		Выход	Химический состав			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак						
1. Бутерброд с маслом	25	1,625	4,002	10,475	84,599	
2. Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным	130	4,879	4,395	23,496	153,309	
3. Какао с молоком	180	2,882	2,494	12,933	86,345	
Итого:		9,386	10,892	46,904	324,252	
2й Завтрак						
1. Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,625	3,125	15,25	105	
Итого:		3,625	3,125	15,25	105	
Обед						
1. Помидор свежий	30	0,324	0,059	1,118	7,059	
2. Суп картофельный с клецками, говядиной и зеленью петрушки	150/5/10	2,743	2,463	9,021	69,26	
3. Рыба запеченная в омлете	50	7,913	3,358	1,706	68,74	
4. Пюре картофельное с морковью	110	2,205	2,498	12,94	83,173	
5. Батон обогащенный	20	1,543	0,601	10,041	51,906	
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,484	0,292	8,951	45,203	
7. Сок яблочный	150	0,765	0,153	15,447	70,353	
Итого:		16,976	9,425	59,222	395,694	
Полдник						
1. Фрикадельки из птицы	50	8,767	7,224	5,185	121,084	
2. Макароны изделия отварные с маслом	100	2,918	1,389	18,672	98,949	
3. Чай с сахаром	150	0	0	5,033	20,122	
4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,484	0,292	8,951	45,203	
5. Пирожок печеный с капустой и яйцом	50	4,533	4,186	24,312	153,217	
6. Мандарин свежий	100	0,555	0,139	5,203	26,363	
1. (замена аллергикам) Груша свежая	50	0,188	0,141	4,833	22,054	
Итого:		18,257	13,231	67,356	464,937	
Итого за день:		48,245	36,672	188,733	1289,88	

Заведующий

Ракутина Е.В.