

Гливич Н.Н.)

Эн/ц	кал	
Ясли	Сад	реце

Меню на 03.07.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц. ккал		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Яйцо вареное.		40	3,6	3,6	2,8	2,8	0	0	40	40	4
Капуста тушеная.		91	1,59	1,77	2,16	2,4	5,06	5,63	47,06	52,29	10
Булка с маслом		37	0,56	0,43	9,01	6,89	3,34	2,56	96,71	73,93	1
Чай с сахаром.		180	0	0	0	0	7,48	9,47	29,92	37,9	6
Завтрак 2											
Сок (ясли)	100	0	7,5	0	0	0	19,05	0	82,5	0	1
Витаминный напиток	0	100	0	0	0	0	0	6,65	0	26,6	1
Сок (диета)	0	125	0	6	0	0	0	15,24	0	65,99	1
Обед											
Свекольник на м/б со сметаной	150	200	4,78	6,37	5,17	6,89	14,71	19,61	129,19	172,25	11
Плов	142	210	2,17	3,26	2,92	4,38	19,35	29,02	112,84	169,26	9
Свежий огурец.	15	30	0,24	0,48	0,03	0,06	0,75	1,5	4,2	8,4	1
Компот из яблок	150	180	0,28	0	0,28	0	18,28	0	78,73	0	1
Хлеб.	32	41	0	3,37	0	0,61	0	17,44	0	92,31	1
Соль.	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Полдник											
Кефир.	134	134	4,8	4,8	5,7	5,7	17,85	17,85	151,32	151,31	2
Гренка	40	46	0,93	1,2	3,65	4,69	5,98	7,69	60,61	77,93	2
Ужин 1											
Рыба ,тушенная в томате с овощами		117	9,37	0	1,47	0	2,06	0	59,36	0	5
Булка		33	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Кофейный напиток.		180	0	0	0	0	7,48	0	29,93	0	1

Повар: Харитонова Н.Г.