

День: Вторник
Неделя: 1 неделя
Возрастная категория: ясли

01.07.2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный / ясли / 60	60	7,77	3,85	1,88	91,63	0,06	263
	Салат из кукурузы. / ясли / 40 / ТК4907•1	40	0,77	2	1,77	28,24	4,4	10
	Кофейный напиток на молоком / ясли / 150 / ТК4363•1	150	2,15	2,6	10,61	66,98	0,92	414
	Батон с маслом/ ясли / 35 / ТК5024•1	35	2,37	0,3	15,57	70,8		1
	Итого	285	10,06	8,75	29,83	257,65	5,38	
Второй завтрак	Йогурт / ясли / 150 / ТК4349•1	150	4,2	4,8	7,05	87	1,05	420
	Булочка ванильная / Ясли / 50	50	4,74	3,41	27,59	117,62	0,18	450
	Итого	200	5,5	3,56	27,74	186,62	3,18	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем/ ясли / 180 / ТК4920•1	180	3,11	2,61	6,08	111,21	27,63	73
	Тефтели из говядины/ ясли / 60 / ТК5108•1	60	7,78	5,71	7,78	113,9		299

	Каша гречневая рассыпчатая / ясли / 120 / ТК4724•1	120	4,93	5,05	27,22	1077,41		179
	Соус сметанный / ясли / 15 / ТК4193•1	15	0,22	0,58	0,95	11,33	0,01	372
	Салат из свежих огурцов / ясли/ 40 / ТК4121•1	40	0,27	2,4	1,06	26,86	3,8	13
	Компот из сушеных фруктов / ясли / 150/ ТК4369•1	150	0,18	0	13,08	52,54		394
	Хлеб пшеничный / ясли / 10 / ТК4806•1	20	0,83	0,13	4,81	22,7		
	Хлеб ржаной / ясли / 40 / ТК4616•1	40	1,88	0,28	19,92	85,6		
	Итого	645	16,85	18,97	85,5	527,56	17,71	
Уплотненный полдник	Суп молочный с макаронными изделиями / Ясли / 180 / ТК4162•1	180	1,21	4,62	18,47	74,43	1,27	100
	Чай с сахаром / ясли / 150 / ТК4355•1	150	2,77	2,33	10,42	71,9	0,97	412
	Яблоки свежие / ясли /150/ ТК4016•1	150	0,36	0	12,24	39,68	12	123
	Хлеб пшеничный / ясли / 10 / ТК4806•1	20	0,83	0,13	4,81	22,7		
	Итого	350	4,81	7,08	33,7	169,03	2,24	
Итого за 2		1485	42,21	46,44	195,68	1259,01	29,85	

день								
------	--	--	--	--	--	--	--	--

День: Вторник
Неделя: 1 неделя
Возрастная категория: ясли

01.07.2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный / ясли / 60	60	7,77	3,85	1,88	91,63	0,06	263
	Салат из кукурузы. / ясли / 40 / ТК4907•1	40	0,77	2	1,77	28,24	4,4	10
	Кофейный напиток на молоком / ясли / 150 / ТК4363•1	150	2,15	2,6	10,61	66,98	0,92	414
	Батон с маслом/ ясли / 35 / ТК5024•1	35	2,37	0,3	15,57	70,8		1
	Итого	285	10,06	8,75	29,83	257,65	5,38	
Второй завтрак	Йогурт / ясли / 150 / ТК4349•1	150	4,2	4,8	7,05	87	1,05	420
	Булочка ванильная / Ясли / 50	50	4,74	3,41	27,59	117,62	0,18	450
	Итого	200	5,5	3,56	27,74	186,62	3,18	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем/ ясли / 180 / ТК4920•1	180	3,11	2,61	6,08	111,21	27,63	73
	Тефтели из говядины/ ясли / 60 / ТК5108•1	60	7,78	5,71	7,78	113,9		299

	Каша гречневая рассыпчатая / ясли / 120 / ТК4724•1	120	4,93	5,05	27,22	1077,41		179
	Соус сметанный / ясли / 15 / ТК4193•1	15	0,22	0,58	0,95	11,33	0,01	372
	Салат из свежих огурцов / ясли/ 40 / ТК4121•1	40	0,27	2,4	1,06	26,86	3,8	13
	Компот из сушеных фруктов / ясли / 150/ ТК4369•1	150	0,18	0	13,08	52,54		394
	Хлеб пшеничный / ясли / 10 / ТК4806•1	20	0,83	0,13	4,81	22,7		
	Хлеб ржаной / ясли / 40 / ТК4616•1	40	1,88	0,28	19,92	85,6		
	Итого	645	16,85	18,97	85,5	527,56	17,71	
Уплотненный полдник	Суп молочный с макаронными изделиями / Ясли / 180 / ТК4162•1	180	1,21	4,62	18,47	74,43	1,27	100
	Чай с сахаром / ясли / 150 / ТК4355•1	150	2,77	2,33	10,42	71,9	0,97	412
	Яблоки свежие / ясли /150/ ТК4016•1	150	0,36	0	12,24	39,68	12	123
	Хлеб пшеничный / ясли / 10 / ТК4806•1	20	0,83	0,13	4,81	22,7		
	Итого	350	4,81	7,08	33,7	169,03	2,24	
Итого за 2		1485	42,21	46,44	195,68	1259,01	29,85	

день								
------	--	--	--	--	--	--	--	--