

Меню 22.09 2025 г



ЗАВЕДУЮЩИЙ МЯСЛОУ д/с № 21  
 КИРИЛЛОВИЧКА В.В.

День 8

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Категория: дети 3-7 лет				Категория: дети 1-3 лет				
			Пищевые вещества			Эн. ценность, ккал	Пищевые вещества			Эн. ценность, ккал	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод.ы, г		Белки, г	Жиры, г	Углевод.ы, г		
<b>Завтрак</b>											
184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	180/3	7,0	6,8	28,7	204,0	150/3	5,8	6,1	23,9	174,0
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/5/10	4,1	7,0	12,9	131,4	20/5/10	3,7	6,9	10,1	117,9
394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,5	2,2	12,9	82,0	150	2,1	1,8	10,8	68,3
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>408</b>	<b>13,6</b>	<b>16,0</b>	<b>54,5</b>	<b>417,4</b>	<b>338</b>	<b>11,6</b>	<b>14,8</b>	<b>44,8</b>	<b>360,2</b>
<b>II Завтрак</b>											
370	ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	95	0,4	0,4	9,0	43,3
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,5</b>	<b>45,6</b>	<b>95</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,0</b>	<b>43,3</b>
<b>Обед</b>											
	ОВОЩИ СОЛЕНЫЕ ( )	50	0,4	0,1	0,9	6,5	40	0,3	0,0	0,7	5,2
63	БОРИЦ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180/3	1,5	4,0	9,4	82,0	150/3	1,3	3,4	7,9	69,3
299	ПШЕНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ РУБЛЕННЫЙ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ	70/20	10,7	11,9	11,6	198,4	50/20	8,4	9,4	9,4	158,2
179	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130/3	7,3	4,3	33,3	201,0	120/3	6,8	4,2	30,8	187,6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	20	1,5	0,1	10,0	47,4
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	20	1,3	0,2	8,5	40,8
397	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	26,4	105,5	150	0,0	0,0	22,0	87,9
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>696</b>	<b>24,2</b>	<b>20,8</b>	<b>109,4</b>	<b>725,6</b>	<b>576</b>	<b>19,6</b>	<b>17,3</b>	<b>89,3</b>	<b>596,4</b>
<b>Полдник</b>											
219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	70/10	13,3	11,0	14,3	216,8	50/5	2,3	2,0	11,3	73,1
416	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	13,6	87,7	150	9,7	7,8	10,4	154,4
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>16,1</b>	<b>13,4</b>	<b>27,9</b>	<b>304,5</b>	<b>205</b>	<b>12,0</b>	<b>9,8</b>	<b>21,7</b>	<b>227,5</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>54,3</b>	<b>50,6</b>	<b>201,3</b>	<b>1 493,1</b>		<b>43,6</b>	<b>42,3</b>	<b>164,8</b>	<b>1 227,4</b>

