

УТВЕРЖДАЮ

МЕЖО

14 ОКТЯБРЯ 2025 Г.

Ясли

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Сезон: осень-зима							
Стоимость: 210 рублей							
Завтрак							
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,5	6,0	20,1	152,3	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,0	4,1	0,0	37,4		2012
БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3,0	15,0	101,9	397	2012
Итого за прием пищи:	365	11,8	16,6	45,4	379,3		
II Завтрак							
РЯЖЕНКА	150	4,5	1,5	6,3	60,0	435	2008
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47,0		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,5	0,0	4,4	20,8	41	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	150	3,1	4,9	5,4	78,6	67	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	7,7	10,4	26,6	230,4	304	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,4	0,2	9,2	44,5		2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,0	0,0	11,6	46,5	376	2012
Итого за прием пищи:	540	14,4	15,7	71,5	488,0		
Ужин							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	17,8	12,5	17,1	255,5	237	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	10	0,6	1,6	4,0	32,0	351	2012
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,4	0,2	9,2	44,5		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	12,8	51,3	430	2008
Итого за прием пищи:	350	21,5	14,5	52,8	429,3		
Всего за день:		57,6	55,2	246,1	####		

2

УТВЕРЖДАЮ

MEHIO

14 ОКТЯБРЯ 2025 Г.

с.д.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Сезон: осень-зима							
Стоимость: 210 рублей							
Завтрак							
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,9	8,0	26,7	202,6	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,0	4,1	0,0	37,4		2012
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,6	3,0	15,0	101,9	397	2012
Итого за прием пищи:	437	14,0	18,9	57,1	455,8		
II Завтрак							
РЯЖЕНКА	200	6,0	2,0	8,4	79,8	435	2008
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47,0		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,6	0,0	5,6	26,0	41	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	3,6	5,9	6,4	94,5	67	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	9,7	12,8	33,3	288,0	304	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,5	0,1	9,7	46,0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,2	0,3	13,9	66,7		2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,3	0,1	19,4	81,1	375	2012
Итого за прием пищи:	680	17,9	19,2	88,3	602,3		
Ужин							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	20,5	14,3	19,7	294,6	237	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	10	0,9	2,4	6,7	52,8	351	2012
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,4	0,2	9,2	44,5		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	12,8	51,3	430	2008
Итого за прием пищи:	360	25,2	17,2	63,0	512,1		
Всего за день:		68,6	64,2	286,9	2 018,2		

2