



Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	ЯСЛИ	САД	Пищевые вещества			Эн.ценнос ть
				Белки	Жиры	Углеводы	
06.06.2025							
Завтрак 1	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	150	200	5,74	4,96	24,26	165,63
	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ(лучики) (непоседы)	150	180	9,41	7,76	54,92	326,58
	БАТОН	30	35	2,1	0,35	17,99	83,3
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	180	0	0	8,8	35,3
Итого за завтрак 1		515.00	600.00	17.30	17.22	106.02	648.31
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	204	1	0,2	19,8	86
	ЧАЙ С САХАРОМ(лучики,смешарики)	180	180	0	0	8,8	35,3
Итого за завтрак 2		380.00	384.00	1.00	0.20	28.60	121.30
На весь день	Соль йодированная	3	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00	3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С СЫРОМ	40	60	2,02	7,81	3,35	92,79
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	181	202	3,52	4,05	8,88	97,52
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ(лучики) (непоседы)	180	200	2,48	3,36	12,08	88,8
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	110	150	4,22	5,61	30,5	113,74
	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	67	90	10,8	15,33	0	190,25
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	39	52	2,57	0,37	20,37	89,93
	ЧАЙ С САХАРОМ(смешарики) (непоседы)	180	180	0	0	8,8	35,3
	КОМПОТ АПЕЛЬСИНОВЫЙ	150	180	0,18	0	12,87	53,55
Итого за обед		947.00	1114.00	25.79	36.53	96.85	761.88
Полдник	ЧАЙ С САХАРОМ(лучики) (непоседы)	180	180	0	0	8,8	35,3
	МОЛОКО	181	201	5,6	4,9	9,3	104,8
	ПРЯНИКИ	28	28	2,06	1,63	26,25	128,1
	БАТОН	15	20	1,2	0,2	10,28	47,6
Итого за полдник		404.00	429.00	8.86	6.73	54.63	315.80
Ужин 1	САЛАТ 'ЗИМНИЙ'	39	59	1,6	3,6	6,9	65,2
	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ(лучики) (непоседы)(смешарики)	35	49	1,8	0,2	4	24
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	150	200	24,97	10,16	27,48	301,11
	РИС ОТВАРНОЙ(лучики) (непоседы)	120	150	3	3,3	34,05	173,7
	СОУС МОЛОЧНЫЙ С МОРКОВЬЮ	29	29	0,78	2,84	3,08	40,96
	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ(лучики) (непоседы)	60	80	16,44	15,7	11,46	252,85
	БАТОН	15	20	1,2	0,2	10,28	47,6
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за ужин 1		628.00	767.00	49.90	36.03	97.29	906.24
Итого за день		2877.00	3297.00	102.85	96.71	383.39	2753.53
Среднее значение за период		2877.00	3297.00	102.85	96.71	383.39	2753.53

ДИЕТА гр ЛУЧИКИ
ДИЕТА гр СМЕШАРИКИ
ДИЕТА гр НЕПОСЕДЫ
ДИЕТА гр КРЕПЫШИ