

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий (Плотникова М.В.)
10.04.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	ЯСЛИ	САД	Пищевые вещества			Эн.ценнос ть
				Белки	Жиры	Углеводы	
11.04.2025							
Завтрак 1	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	150	200	5,68	4,91	24,02	163,99
	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ(непоседы)		180	9,41	7,76	54,92	326,58
	БАТОН	31	36	2,35	0,39	20,11	93,13
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	200	3,17	2,67	15,54	99,7
	ЧАЙ С САХАРОМ(непоседы)		180	0	0	8,8	35,3
Итого за завтрак 1		366,00	801,00	20,66	19,88	123,44	756,20
Завтрак 2	ЯБЛОКО	100	100	0,4	0,4	9,8	47
	АПЕЛЬСИН(смешарики)		100	0,89	0,2	8,1	43
Итого за завтрак 2		100,00	200,00	1,29	0,60	17,90	90,00
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	180	200	3,52	4,05	8,88	97,52
	БОРЩ С		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	71	94	10,8	15,33	0	190,25
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	42	2,71	0,39	21,52	94,98
	ЧАЙ С САХАРОМ(непоседы)		180	0	0	8,8	35,3
	КОМПОТ АПЕЛЬСИНОВЫЙ	150	180	0,18	0	12,87	53,55
Итого за обед		591,00	1106,00	25,93	36,55	98,00	766,93
Полдник	ЧАЙ С САХАРОМ(непоседы)		180	0	0	8,8	35,3
	МОЛОКО	181	201	5,49	4,8	9,12	102,76
	ПРЯНИКИ	33	32	2,1	1,66	26,67	130,13
	БАТОН(непоседы)(диета)	20	20	1,33	0,22	11,42	52,89
Итого за полдник		234,00	433,00	8,92	6,68	56,01	321,08
Ужин 1	САЛАТ ЗИМНИЙ	42	64	1,46	3,29	6,31	59,61
	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ(непоседы)(диета)	55	69	1,53	0,17	3,41	20,44
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	150	200	24,97	10,16	27,48	301,11
	РИС ОТВАРНОЙ(непоседы)(диета)	120	150	3	3,3	34,05	173,7
	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ(непоседы)(диета)	60	80	16,65	15,9	11,61	256,05
	СОУС МОЛОЧНЫЙ С МОРКОВЬЮ	50	50	1,33	4,83	5,23	69,66
	БАТОН	29	36	2,22	0,37	19,05	88,2
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за ужин 1		686,00	829,00	51,27	38,05	107,18	969,59
Итого за день		1980,00	3371,00	108,07	101,76	402,53	2903,80
Среднее значение за период		1980,00	3371,00	108,07	101,76	402,53	2903,80

ДИЕТА гр СМЕШАРИКИ
ДИЕТА гр НЕПОСЕДЫ
ДИЕТА гр КРЕПЫШИ