

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад



Прием пищи	Наименование блюда	ЯСЛИ	САД	Пищевые вещества			Эн.ценнос ть
				Белки	Жиры	Углеводы	
11.06.2025							
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	150	200	4,65	4,85	15,84	124,55
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ(лучики) (непоседы)(диета)	110	150	4,22	5,61	30,5	113,74
	БАТОН	28	33	2,15	0,36	18,44	85,37
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЯИЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	40	5,08	4,36	0,3	62,8
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	181	200	3,18	2,69	15,62	100,2
	ЧАЙ С САХАРОМ(лучики) (непоседы)(диета)	180	180	0	0	8,8	35,3
Итого за завтрак 1		694,00	808,00	19,33	22,02	89,55	559,46
Завтрак 2	ЯБЛОКО	104	104	0,4	0,4	9,8	47
	ЧАЙ С САХАРОМ(лучики) (смешарики)		180	0	0	8,8	35,3
Итого за завтрак 2		104,00	284,00	0,40	0,40	18,60	82,30
На весь день	Соль йодированная	3	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3,00	3,00				
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	40	60	1	4	4,5	57,9
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	180	200	3,57	4,46	8,19	97,67
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ(лучики) (непоседы)(диета)	180	200	2,48	3,36	12,08	88,8
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	150	2,92	4,92	15	141,14
	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	57	76	2,51	2,74	2,29	92,57
	МЯСО ОТВАРНОЕ(лучики) (непоседы)		80	6,34	11,25	0	146,56
	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	50	50	0,6	4,9	4,6	65,1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	51	3,06	0,44	24,26	107,1
	БАТОН	15	20	1,33	0,22	11,42	52,89
	ЧАЙ С САХАРОМ(лучики) (смешарики)		180	0	0	8,8	35,3
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	180	0	0	9,7	38,7
Итого за обед		832,00	1247,00	23,81	36,29	100,84	923,73
Полдник	МОЛОКО	1183	200	5,52	4,83	9,16	103,25
	ЧАЙ С САХАРОМ(лучики) (непоседы)(диета)	180	180	0	0	8,8	35,3
	ПЕЧЕНЬЕ	24	24	0,02	0	18,44	74,55
	БАТОН(лучики) (непоседы)(диета)	20	20	1,33	0,22	11,42	52,89
Итого за полдник		407,00	424,00	6,87	5,05	47,82	265,99
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	40	60	0,7	3,05	10,38	63
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	131	151	13,05	11,91	20,52	257,29
	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(лучики) (непоседы)(диета)	150	180	6,74	7,56	44,36	272,71
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	30	0,62	1,93	2,06	27,98
	БАТОН	15	18	1,22	0,2	10,45	48,37
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за ужин 1		546,00	619,00	22,44	24,68	87,81	670,17
Итого за день		2586,00	3385,00	72,85	88,44	344,62	2501,65
Среднее значение за период		2586,00	3385,00	72,85	88,44	344,62	2501,65

ДИЕТА гр ЛУЧИКИ

ДИЕТА гр СМЕШАРИКИ

ДИЕТА гр НЕПОСЕДЫ

ДИЕТА гр КРЕПЫШИ