

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий (Плотникова М.В.)
23.05.2025

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	ЯСЛИ	САД	Пищевые вещества			Эн.ценнос ть
				Белки	Жиры	Углеводы	
26.05.2025							
Завтрак 1	КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	150	200	8,39	9,3	39,95	277,64
	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ(лучики)(непоседы)		180	7,84	7,84	44,81	280,39
	ЯИЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	40	5,08	4,36	0,3	62,8
	БАТОН	29	34	2,13	0,35	18,2	84,29
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	200	3,23	2,73	15,86	101,72
	ЧАИ С САХАРОМ(лучики)(непоседы)		180	0	0	8,8	35,3
Итого за завтрак 1.		404,00	839,00	26,72	28,73	127,97	879,64
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	204	0,96	0,19	18,96	82,37
	ЧАИ С САХАРОМ (лучики) (смешарики)		180	0	0	8,8	35,3
Итого за завтрак 2		200,00	384,00	0,96	0,19	27,76	117,67
На весь день	Соль йодированная	3	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3,00	3,00				
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	60	0,9	3	3,9	47,9
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	179	199	2,19	3,49	13,65	95,03
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)	120	150	3,07	4,16	27,65	136,8
	БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ (СВИНИНА)	60	80	7,13	27,85	1,09	319,02
	КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ(лучики)(непоседы)		79	5,63	20,8	6,51	227,63
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	30	2,4	0,34	19,03	84
	БАТОН	14	19	1,2	0,2	10,28	47,6
	ЧАИ С САХАРОМ(лучики)(непоседы)		180	0	0	8,8	35,3
	КОМПОТ АПЕЛЬСИНОВЫЙ	150	180	0,18	0	12,87	53,55
Итого за обед		583,00	977,00	22,70	59,84	103,78	1046,83
Полдник	ЧАИ С САХАРОМ(лучики)(непоседы)		180	0	0	8,8	35,3
	МОЛОКО	181	201	5,71	5	9,49	106,93
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	50	3,2	2,66	25,72	146,29
	БАТОН(лучики)(непоседы)		19	1,2	0,2	10,28	47,6
Итого за полдник		231,00	450,00	10,11	7,86	54,29	336,12
Ужин 1	КОТЛЕТЫ МОРКОВНЫЕ	150	200	5,12	18,67	20,42	323,01
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	30	0,6	1,87	1,99	27,05
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	1,72	0,25	13,54	60,31
	БАТОН	14	20	1,27	0,21	10,9	50,48
	ЧАИ БЕЗ САХАРА	180	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за ужин 1		394,00	450,00	8,82	21,03	46,89	461,67
Итого за день		1815,00	3103,00	69,31	117,65	360,69	2841,93
Среднее значение за период		1815,00	3103,00	69,31	117,65	360,69	2841,93

ДИЕТА гр ЛУЧИКИ
ДИЕТА гр СМЕШАРИКИ
ДИЕТА гр НЕПОСЕДЫ