

Заведующий

УТВЕРЖДАЮ

Плотникова М. В.

28.04.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Ясли	Сад	Пищевые вещества			Эн.цен ность
				Белки	Жиры	Углево ды	
29.04.2025							
Завтрак 1	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150	200	4,5	5,9	22	159
	БАТОН	32	32	1,5	0,25	12,85	59,5
	СЫР ПОРЦИЯМИ	7	13	3	3,87	0	47,47
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	180	0,8	1	11,41	44,06
	ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ (40 гр)	1 шт	1 шт	5,08	4,36	0,3	62,8
Итого за завтрак 1			462.00	14,88	15,38	46,56	372,83
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)		187	1	0,2	19,8	86
	АПЕЛЬСИН	1 шт					
Итого за завтрак 2			187.00	1.00	0,20	19,80	86.00
На весь день	Соль йодированная	3	3	0	0	0	0
Итого за на весь день			3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	40	60	1,6	3	3,79	49
	ЩИ	180	200	2,32	3,28	4,16	55,2
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110	150	3,9	5,5	39,1	126,4
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	60	80	7,89	7,89	3,19	136
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ИЗЮМА	150	180	0,17	0,07	12,94	52,48
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	39	47	2,92	0,42	23,19	102,36
Итого за обед			718.00	18,80	20,16	86,37	521,44
Полдник	КЕФИР	176	176	5,39	0,18	7,19	55,75
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	70	4,59	8,62	38,82	250,49
Итого за полдник			246.00	9,98	8,80	46,01	306,24
Ужин 1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	40	60	2,82	11,6	4,18	133,07
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	150	3,17	3,92	14,25	127,33
	СУФЛЕ РЫБНОЕ	60	80	3,66	4,1	2,7	102,35
	КОМПОТ ЛИМОННЫЙ	150	180	0,09	0	11,79	49,95
	БАТОН	39	39	1,8	0,3	15,42	71,4
Итого за ужин 1			503.00	11,54	19,92	48,34	484,10
Итого за день			2119.00	56,20	64,46	247,08	1770,61
Среднее значение за период			2119.00	56,20	64,46	247,08	1770,61