

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий (Плотникова М.В.)
29.04.2025

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	ЯСЛИ	САД	Пищевые вещества			Эн.ценно сть	
				Белки	Жиры	Угледо ы		
30.04.2025								
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	186	248	4.7	4.9	16	125.8	
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ(непоседы)		150	4.22	5.61	30.5	113.74	
	БАТОН	25	35	2.1	0.35	17.99	83.3	
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	5	0.05	4.15	0.05	37.5	
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	40	5.08	4.36	0.3	62.8	
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	180	0	0	8.8	35.3	
Итого за завтрак 1		436.00	658.00	16.15	19.37	73.64	458.44	
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 КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	61	0.96	3.06	4.62	49.44	
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	180	200	3.55	4.44	8.15	97.18	
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ(непоседы)		200	2.48	3.36	12.08	88.8	
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	150	2.92	4.92	15	141.14	
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	51	68	2.51	2.74	2.29	92.57	
	МЯСО ОТВАРНОЕ(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	20	27	1.68	0.24	13.32	58.8	
	БАТОН	20	20	1.2	0.2	10.28	47.6	
	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		631.00	1216.00	22.42	35.11	92.01	876.04
	Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	40	60	0.7	3.05	10.38	63
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА		140	162	12.88	11.75	20.25	253.88	
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(непоседы)(д иета)		150	180	6.74	7.56	44.36	272.71	
СГУЩЕННОЕ МОЛОКО		32	32	1.99	2.37	16.3	20.37	
БАТОН		20	29	1.79	0.3	15.34	71.05	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА		180	180	0.11	0.03	0.04	0.82	
ПРЯНИКИ		35	35	2.06	1.63	26.25	128.1	
Итого за ужин 1		597.00	678.00	26.27	26.69	132.92	809.93	
Итого за день		1767.00	2755.00	66.13	81.77	316.47	2234.41	
Среднее значение за период		1767.00	2755.00	66.13	81.77	316.47	2234.41	

ДИЕТА гр СМЕШАРИКИ
ДИЕТА гр НЕПОСЕДЫ
ДИЕТА гр КРЕПЫШИ