



УТВЕРЖДАЮ
Плотникова М. В.
10.01.2025

Заведующий
Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

| Прием пищи | Наименование блюда | ЯСЛИ | САД | Пищевые вещества | | | Эн.ценн ость |
|----------------------------|---|------|---------|------------------|-------|--------------|-----------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углево ды | |
| 13.01.2025 | | | | | | | |
| Завтрак 1 | КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ | 150 | 200 | 4,87 | 5,3 | 25,56 | 168,96 |
| | БАТОН | 25 | 25 | 1,5 | 0,25 | 12,85 | 59,5 |
| | МАСЛО ПОРЦИЯМИ | 5 | 5 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 37,5 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 180 | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,7 | 100,7 |
| Итого за завтрак 1 | | | 430.00 | 9.62 | 12.40 | 54.16 | 366.66 |
| Завтрак 2 | СОК (фруктовый/овощной) | 200 | 200 | 1 | 0,2 | 19,8 | 86 |
| Итого за завтрак 2 | | | 200.00 | 1.00 | 0.20 | 19.80 | 86.00 |
| На весь день | Соль йодированная | 3 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за на весь день | | | 5.00 | | | | |
| Обед | САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ | 41 | 62 | 2,14 | 6,05 | 4,66 | 81,18 |
| | СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ | 180 | 200 | 3,68 | 4,16 | 16,64 | 119,2 |
| | СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 120 | 150 | 2,71 | 2,9 | 15,22 | 98,98 |
| | ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ (СВИНИНА) | 60 | 80 | 15,57 | 34,72 | 7,57 | 391,55 |
| | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 | 180 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 33 | 39 | 2,85 | 0,41 | 22,59 | 99,7 |
| Итого за обед | | | 711.00 | 26.95 | 48.24 | 76.38 | 829.31 |
| Полдник | МОЛОКО | 180 | 200 | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 104,8 |
| | КЕФИР | 205 | 200 | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 104,8 |
| | ПЕЧЕНЬЕ | 2 шт | 2 шт | 0,03 | 0 | 23,82 | 96,3 |
| Итого за полдник | | | 230.00 | 5.63 | 4.90 | 33.12 | 201.10 |
| Ужин 1 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ | 40 | 60 | 0,69 | 4 | 5,5 | 61 |
| | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА | 130 | 150 | 22,64 | 15,09 | 35,46 | 368,12 |
| | СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ | 30 | 30 | 0,36 | 1,32 | 3,66 | 32,4 |
| | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 150 | 180 | 0,8 | 1 | 11,41 | 44,06 |
| | БАТОН | 28 | 37 | 2,22 | 0,37 | 18,98 | 88,06 |
| Итого за ужин 1 | | | 455.00 | 26.71 | 21.78 | 75.01 | 593.64 |
| Итого за день | | | 2031.00 | 69.91 | 87.52 | 258.47 | 2076.71 |
| Среднее значение за период | | | 2031.00 | 69.91 | 87.52 | 258.47 | 2076.71 |