



Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	ЯСЛИ	САД	Пищевые вещества			Эн.ценнос ть
				Белки	Жиры	Углеводы	
06.05.2025							
Завтрак 1	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	156	208	5,13	6,21	22,5	167,46
	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(непоседы)(диет а)	150	180	7,49	8,4	49,29	303,01
	БАТОН	30	35	2,1	0,35	17,99	83,3
	СЫР ПОРЦИЯМИ	7	13	3	3,87	0	47,47
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	180	0	0	8,8	35,3
Итого за завтрак 1		523.00	616.00	17.72	18.83	98.58	636.53
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	194	0,97	0,19	19,3	83,84
	ЧАЙ С САХАРОМ(смешарики)(диета)	180	180	0	0	8,8	35,3
Итого за завтрак 2		380.00	374.00	0.97	0.19	28.10	119.14
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
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	200	5,12	3,6	14,88	112,8
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	150	3,59	4,57	37,33	204,35
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	58	78	11,25	9,48	5,83	160,94
	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ(непоседы)(диета)	60	73	16,67	15,92	11,62	256,36
	ХЛЕБЦЫ(диета)	50		3,95	0,7	40,95	186
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	27	1,81	0,26	14,39	63,5
	БАТОН	15	20	1,26	0,21	10,82	50,11
	ЧАЙ С САХАРОМ(смешарики)	180	180	0	0	8,8	35,3
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	180	0,18	0,09	13,96	57,15
Итого за обед		863.00	968.00	40.78	37.13	121.53	988.41
Полдник	ЧАЙ С САХАРОМ(непоседы)(диета)	180	180	0	0	8,8	35,3
	КЕФИР	187	208	5,9	0,2	7,88	61,06
	БАТОН(непоседы)(диета)	20	20	1,26	0,21	10,82	50,11
	БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	49	69	7,17	5,9	36,72	237,56
Итого за полдник		436.00	477.00	14.33	6.31	64.22	384.03
Ужин 1	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	38	57	0,57	0	1,14	9,4
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)	120	150	3,07	4,16	27,65	136,8
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ	60	80	17,76	7,28	0	136,8
	МЯСО ОТВАРНОЕ(непоседы)(диета)	60	80	6,34	11,25	0	146,56
	ХЛЕБЦЫ(диета)	40		3,16	0,56	32,76	148,8
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	18	1,19	0,17	9,32	41,51
	БАТОН	15	20	1,2	0,2	10,28	47,6
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	180	0	0	8,8	35,3
Итого за ужин 1		533.00	585.00	30.13	23.06	57.19	553.97
Итого за день		2738.00	3023.00	103.93	85.52	369.62	2682.08
Среднее значение за период		2738.00	3023.00	103.93	85.52	369.62	2682.08

ДИЕТА гр СМЕШАРИКИ
ДИЕТА гр НЕПОСЕДЫ
ДИЕТА гр КРЕПЫШИ