



Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	ЯСЛИ	САД	Пищевые вещества			Эн.ценно сть
				Белки	Жиры	Угледов ы	
07.11.2024							
Завтрак 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	126	146	13,53	12,34	21,27	266,67
	КАША ПШЕННАЯ		180	7,84	7,84	44,81	280,39
	РАССЫПЧАТАЯ(непоседы)						
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	50	0,63	2,29	2,4	40,1
	БАТОН	36	41	2,1	0,35	17,99	83,3
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за завтрак 1		377,00	602,00	24,26	27,00	86,56	708,78
Завтрак 2	ЯБЛОКО	130	130	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак 2		130,00	130,00	0,40	0,40	9,80	47,00
На весь день	Соль йодированная	3	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		3,00	5,00				
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	40	60	0,69	3,07	3,16	38,02
	СУП 'ВОЛНА' С МЯСОМ ПТИЦЫ	180	200	4,03	6,11	18,13	186,6
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ		200	5,17	5,54	8,54	119,82
	БУЛЬОНЕ(непоседы)						
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	120	150	3,9	5,5	39,1	126,4
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	80	7,28	1,64	4	79,38
	МЯСО ОТВАРНОЕ(непоседы)		80	6,34	11,25	0	146,56
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	28	49	0,94	4,53	3,03	56,78
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	29	1,68	0,24	13,32	58,8
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	180	0,1	0	9,5	38,65
Итого за обед		598,00	1028,00	30,13	37,88	98,78	851,01
Полдник	ЧАЙ С САХАРОМ(непоседы)		180	0	0	8,8	35,3
	ИОГУРТ	179	199	5,8	5	22	156
	ПРЯНИКИ	37	37	2,05	1,62	26,02	126,96
	БАТОН	23	36	1,8	0,3	15,42	71,4
Итого за полдник		239,00	452,00	9,65	6,92	72,24	389,66
Ужин 1	САЛАТ 'ОСЕННИЙ'	40	60	1,07	3,16	7,55	63,06
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	150	3,43	3,25	13,38	102,02
	ПУДИНГ ИЗ СВИНИНЫ	60	80	15,73	33,06	0,92	347,61
	МЯСО ОТВАРНОЕ (СВИНИНА)(непоседы)		80	4,02	28,65	0	245,51
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	19	1,1	0,16	8,73	38,52
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	180	0	0	8,8	35,3
Итого за ужин 1		420,00	569,00	25,35	68,28	39,38	832,02
Итого за день		1767,00	2786,00	89,79	140,48	306,76	2828,47
Среднее значение за период		1767,00	2786,00	89,79	140,48	306,76	2828,47

ДИЕТА гр НЕПОСЕДЫ