



УТВЕРЖДАЮ

Плотникова М. В.

08.01.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	ЯСЛИ	САД	Пищевые вещества			Эн.цен ность
				Белки	Жиры	Углево ды	
09.01.2025							
Завтрак 1	КАША "АССОРТИ"	150	200	5,1	5,5	26,1	172,6
	БАТОН	29	29	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	200	2,9	2,5	14,87	98,8
Итого за завтрак 1			434,00	9,55	12,40	53,87	368,40
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	193	193	1	0,2	19,8	86
Итого за завтрак 2			193,00	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 ИЗ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ, МОРКОВИ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ. СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ	40	60	1	5,9	4,9	82,8
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	200	5,12	3,6	14,88	112,8
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	150	3,17	3,92	14,25	127,33
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	60	80	7,89	7,89	3,19	136
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	180	0	0	9,7	38,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	39	39	2,85	0,41	22,59	99,7
Итого за обед			705,00	20,03	21,72	69,51	597,33
Полдник	МОЛОКО	180	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	ПЕЧЕНЬЕ	2 шт	2 шт	0,03	0	23,82	96,3
Итого за полдник			231,00	5,63	4,90	33,12	201,10
ужин 1	СВЕКЛА ПОРЦИЯМИ	40	60	0,9	0,06	5,28	25,2
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	110	150	4,22	5,61	30,5	113,74
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	180	0	0	8,8	35,3
	БАТОН	30	41	2,1	0,35	17,99	83,3
Итого за ужин 1			431,00	7,22	6,02	62,57	257,54
Итого за день			1999,00	43,43	45,24	238,87	1510,37
Среднее значение за период			1999,00	43,43	45,24	238,87	1510,37