



Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	ЯСЛИ	САД	Пищевые вещества			Эн.ценно сть
				Белки	Жиры	Углев оды	
09.01.2025							
Завтрак 1	КАША 'АССОРТИ'	201	201	5,1	5,5	26,1	172,6
	КАША ПШЕННАЯ		180	7,84	7,84	44,81	280,39
	РАССЫПЧАТАЯ(непоседы)						
	БАТОН	19	23	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КАКАО С МОЛОКОМ	201	201	2,9	2,5	14,87	98,8
	ЧАЙ С САХАРОМ(непоседы)		180	0	0	8,8	35,3
Итого за завтрак 1		426.00	790.00	17.39	20.24	107.48	684.09
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	195	1	0,2	19,8	86
Итого за завтрак 2		200.00	195.00	1.00	0.20	19.80	86.00
На весь день	Соль йодированная	3	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00	5.00				
Обед	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	40	60	1,6	3	3,79	49
	СУП-ПЮРЕ ИЗ ПТИЦЫ	174	193	7,84	12	7,6	171,2
	СУП-ЛАПША НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ(непоседы)		195	3,12	4,08	8,08	84
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	150	3,17	3,92	14,25	127,33
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ(непоседы)		150	2,92	4,92	15	141,14
	КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	60	80	5,63	20,8	6,51	227,63
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	32	1,68	0,24	13,32	58,8
	БАТОН	19	19	1,2	0,2	10,28	47,6
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	180	0	0	9,7	38,7
Итого за обед		593.00	1059.00	27.16	49.16	88.53	945.40
Полдник	ЧАЙ С САХАРОМ(непоседы)		180	0	0	8,8	35,3
	КЕФИР	194	216	5,99	0,2	7,99	61,94
	ПЕЧЕНЬЕ	20	20	0,02	0	15,88	64,2
	БАТОН	14	19	1,21	0,2	10,36	47,96
Итого за полдник		228.00	435.00	7.22	0.40	43.03	209.40
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
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	40	5,08	4,36	0,3	62,8
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	21	1,12	0,16	8,8	39,2
	БАТОН	19	18	1,22	0,2	10,45	48,37
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	180	0	0	8,8	35,3
Итого за ужин 1		409.00	469.00	12.54	10.39	64.13	324.61
Итого за день		1861.00	2953.00	65.31	80.39	322.97	2249.50
Среднее значение за период		1861.00	2953.00	65.31	80.39	322.97	2249.50

ДИЕТА гр НЕПОСЕДЫ