



Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	ЯСЛИ	САД	Пищевые вещества			Эн.ценно сть
				Белки	Жиры	Угледо ды	
10.01.2025							
Завтрак 1	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ(непоседы)		180	9,52	7,85	55,54	330,25
	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	142	190	5,39	7,22	22,35	175,55
	БАТОН	38	38	1,78	0,3	15,26	70,66
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	2	2	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	180	0	0	8,8	35,3
Итого за завтрак 1		362.00	590.00	16.74	19.52	102.00	649.26
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	194	1,03	0,21	20,32	88,28
Итого за завтрак 2		200.00	194.00	1.03	0.21	20.32	88.28
На весь день	Соль йодированная	3	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00	5.00				
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	40	60	1	4	4,9	59,7
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	180	200	2,88	2,29	15,36	93,6
	РИС ОТВАРНОЙ	120	150	3	3,3	34,05	173,7
	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ(непоседы)		82	16,44	15,7	11,46	252,85
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	61	80	11,39	9,6	5,9	163
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	35	1,68	0,24	13,32	58,8
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	180	0	0	9,7	38,7
Итого за обед		571.00	787.00	36.39	35.13	94.69	840.35
Полдник	ЧАЙ С САХАРОМ(непоседы)		180	0	0	8,8	35,3
	МОЛОКО	166	184	5,6	4,9	9,3	104,8
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	69	4,8	9,01	40,58	261,88
	БАТОН(непоседы)		25	1,2	0,2	10,28	47,6
Итого за полдник		216.00	458.00	11.60	14.11	68.96	449.58
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	40	60	0,75	3,27	3,92	48,64
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(непоседы)		150	3,59	4,57	37,33	204,35
	ОМЛЕТ	139	139	8,63	10,13	5,13	164,13
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	22	1,09	0,16	8,62	38,05
	БАТОН	25	24	1,17	0,2	10,04	46,49
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	180	0	0	8,8	35,3
Итого за ужин 1		374.00	575.00	15.23	18.33	73.84	536.96
Итого за день		1726.00	2609.00	80.99	87.30	359.81	2564.43
Среднее значение за период		1726.00	2609.00	80.99	87.30	359.81	2564.43

ДИЕТА гр НЕПОСЕДЫ