



УТВЕРЖДАЮ  
 Плотникова М. В.  
 07.03.2024

Меню приготавливаемых блюд  
 Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Ясли	Сад	Пищевые вещества			Эн.ценн ость
				Белки	Жиры	Углево ды	
11.03.2024							
Завтрак 1	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ	150	200	4,87	5,3	25,56	168,96
	БАТОН	25	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	200	3,2	2,7	15,7	100,7
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	1 шт	1 шт	5,08	4,36	0,3	62,8
Итого за завтрак 1			468.00	14.70	16.76	54.46	429.46
Завтрак 2	ЯБЛОКО	1 шт	1 шт	0,52	0,52	12,74	61,1
Итого за завтрак 2			130.00	0.52	0.52	12.74	61.10
На весь день	Соль йодированная	5	5	0	0	0	0
Итого за на весь день			5.00				
Обед	САЛАТ 'СТЕПНОЙ' ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	41	61	2,14	6,05	4,66	81,18
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	180	200	3,68	4,16	16,64	119,2
	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	150	2,71	2,9	15,22	98,98
	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ (СВИНИНА)	60	80	15,57	34,72	7,57	391,55
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	150	0	0	8,08	32,25
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	43	2,78	0,4	22,03	97,25
Итого за обед			683.00	26.88	48.23	74.20	820.41
Полдник	ЙОГУРТ	154	154	5,22	4,5	19,8	140,4
	ПРЯНИКИ	1 шт	1 шт	3,25	2,57	41,25	201,3
Итого за полдник			209.00	8.47	7.07	61.05	341.70
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	60	0,75	3,27	3,92	48,64
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	130	130	19,62	13,08	30,73	319,04
	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	30	30	0,36	1,32	3,66	32,4
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	180	0,8	1	11,41	44,06
	БАТОН	25	38	2,22	0,37	19,02	88,23
Итого за ужин 1			435.00	23.75	19.04	68.74	532.37
Итого за день			1930.00	74.32	91.62	271.19	2185.04
Среднее значение за период			1930.00	74.32	91.62	271.19	2185.04