



Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	ЯСЛИ	САД	Пищевые вещества			Эн.ценнос ть
				Белки	Жиры	Углеводы	
13.05.2025							
Завтрак 1	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	153	204	4,37	5,73	21,37	154,46
	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(непоседы)(диет	120	150	3,58	4,56	37,39	204,34
	БАТОН	31	36	2,16	0,36	18,5	85,68
	СЫР ПОРЦИЯМИ	8	13	3	3,87	0	47,47
	ЧАЙ С САХАРОМ(непоседы)(диета)	180	180	0	0	8,8	35,3
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	180	0,78	0,98	11,16	43,1
Итого за завтрак 1		672.00	763.00	13.89	15.50	97.22	570.35
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	204	1,06	0,21	20,93	90,9
	ЧАЙ С САХАРОМ(непоседы)(диета)	180	180	0	0	8,8	35,3
Итого за завтрак 2		380.00	384.00	1.06	0.21	29.73	126.20
На весь день	Соль йодированная	3	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00	3.00				
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	42	64	1,14	5,47	4,75	73,7
	ЩИ	180	200	2,32	3,28	4,16	55,2
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110	150	3,9	5,5	39,1	126,4
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	56	75	7,89	7,89	3,19	136
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	25	1,83	0,26	14,48	63,91
	БАТОН	31	36	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ С САХАРОМ(смешарики)(диета)	180	180	0	0	8,8	35,3
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	180	0,18	0,09	13,96	57,15
Итого за обед		769.00	910.00	19.36	22.84	106.43	630.96
Полдник	ЧАЙ С САХАРОМ(непоседы)(диета)	180	180	0	0	8,8	35,3
	КЕФИР	166	184	6,16	0,21	8,21	63,67
	БАТОН(непоседы)(диета)	20	19	1,2	0,2	10,28	47,6
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	50	3,35	6,29	28,3	182,57
Итого за полдник		416.00	433.00	10.71	6.70	55.59	329.14
Ужин 1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	40	60	2,82	11,6	4,18	133,07
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	150	3,17	3,92	14,25	127,33
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ(непоседы)	120	150	2,92	4,92	15	141,14
	РЫБА(ФИЛЕ)ОТВАРНАЯ(диета)	60		5,88	0,23	0,4	30,34
	СУФЛЕ РЫБНОЕ	60	79	3,66	4,1	2,7	102,35
	МЯСО ОТВАРНОЕ (СВИНИНА)(непоседы)(диета)	53	71	4,02	28,65	0	245,51
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	15	1,1	0,16	8,69	38,35
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	180	0	0	8,8	35,3
Итого за ужин 1		653.00	705.00	17.69	53.35	53.62	823.05
Итого за день		2893.00	3198.00	62.71	98.60	342.59	2479.70
Среднее значение за период		2893.00	3198.00	62.71	98.60	342.59	2479.70

ДИЕТА гр СМЕШАРИКИ
ДИЕТА гр НЕПОСЕДЫ
ДИЕТА гр КРЕПЫШИ