

Заведующий

Меню: приготавливаемых блюд

Категория: Сад

УТВЕРЖДАЮ

Плотникова М. В.

13.01.2025

Прием пищи	Наименование блюда	ЯСЛИ	САД	Пищевые вещества			Эн.ценн ость
				Белки	Жиры	Углево ды	
14.01.2025							
Завтрак 1	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	150	200	4,96	6	21,74	161,81
	БАТОН	26	26	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КАКАО НА МОЛОКЕ	170	180	2,83	3,11	13,52	89,62
Итого за завтрак 1			411,00	9,34	13,51	48,16	348,43
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	198	198	1	0,2	19,8	86
Итого за завтрак 2			198,00	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 МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	40	60	0,7	3	5,7	53,1
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	200	5,12	3,6	14,88	112,8
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	130	3,11	3,96	32,35	177,1
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60	80	11,39	9,6	5,9	163
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	180	0,1	0	9,5	38,65
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	39	2,85	0,41	22,59	99,7
Итого за обед			688,00	23,27	20,57	90,92	644,35
Полдник	ЙОГУРТ	140	140	5,22	4,5	19,8	140,4
	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	50	4,75	3,91	24,33	157,39
Итого за полдник			185,00	9,97	8,41	44,13	297,79
Ужин 1	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	61	0,5	3	1,5	37
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)	120	150	3,07	4,16	27,65	136,8
	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	60	80	6,96	0,35	0,46	44,54
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	180	0,04	0	9,15	36,78
	БАТОН	27	37	2,1	0,35	17,99	83,3
Итого за ужин 1			508,00	12,67	7,86	56,75	338,42
Итого за день			1995,00	56,25	50,55	259,76	1714,99
Среднее значение за период			1995,00	56,25	50,55	259,76	1714,99