



Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	ЯСЛИ	САД	Пищевые вещества			Эн.ценно сть
				Белки	Жиры	Угледо ды	
14.01.2025							
Завтрак 1	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ	152	203	4,87	5,3	25,56	168,96
	КАША РИСОВАЯ		150	3,58	4,56	37,39	204,34
	РАССЫПЧАТАЯ(непоседы)						
	БАТОН	24	34	2,13	0,35	18,2	84,29
	КАКАО НА МОЛОКЕ	174	184	2,83	3,11	13,52	89,62
	ЧАЙ С САХАРОМ(непоседы)		180	0	0	8,8	35,3
Итого за завтрак 1		350.00	751.00	13.41	13.32	103.47	582.51
Завтрак 2	ЯБЛОКО	104	104	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак 2		104.00	104.00	0.40	0.40	9.80	47.00
На весь день	Соль йодированная	3	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00	5.00				
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	60	0,9	3	3,9	47,9
	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
	КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	60	80	5,7	21,06	6,59	230,51
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	31	1,68	0,24	13,32	58,8
	БАТОН	20	20	1,26	0,21	10,82	50,11
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	180	0,18	0,09	13,96	57,15
	Итого за обед		580.00	701.00	17.95	32.16	95.82
Полдник	ЙОГУРТ	183	203	5,53	4,77	20,97	148,68
	ЧАЙ С САХАРОМ(непоседы)		180	0	0	8,8	35,3
	БУЛОЧКА 'ТВОРОЖНАЯ'	50	70	6,65	5,47	34,06	220,35
	БАТОН(непоседы)		19	1,2	0,2	10,28	47,6
Итого за полдник		233.00	472.00	13.38	10.44	74.11	451.93
Ужин 1	САЛАТ 'ДЕРЕВЕНСКИЙ'	40	60	2,52	5,52	3,42	73,2
	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый(непоседы)		54	1,94	0,22	4,32	25,92
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2	120	150	3,07	4,16	27,65	136,8
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	60	80	12,19	7,43	3,75	131,15
	МЯСО ОТВАРНОЕ (СВИНИНА)(непоседы)		80	4,02	28,65	0	245,51
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	21	1,12	0,16	8,8	39,2
	БАТОН	14	23	1,46	0,24	12,54	58,06
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	180	0	0	8,8	35,3
Итого за ужин 1		434.00	648.00	26.32	46.38	69.28	745.14
Итого за день		1704.00	2681.00	71.46	102.70	352.48	2560.95
Среднее значение за период		1704.00	2681.00	71.46	102.70	352.48	2560.95

ДИЕТА гр НЕПОСЕДЫ