



Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	ЯСЛИ	САД	Пищевые вещества			Эн.ценнос ть
				Белки	Жиры	Углеводы	
14.05.2025							
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	148	198	4,68	4,88	15,92	125,17
	МАКАРОНЫ	110	150	4,22	5,61	30,5	113,74
	ОТВАРНЫЕ(непоседы)						
	БАТОН	30	35	2,28	0,38	19,55	90,54
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	40	5,08	4,36	0,3	62,8
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	178	198	3,18	2,69	15,62	100,19
ЧАЙ С САХАРОМ(непоседы)	180	180	0	0	8,8	35,3	
Итого за завтрак 1		691.00	806.00	19.49	22.07	90.74	565.24
Завтрак 2	АПЕЛЬСИН	100	100	0,89	0,2	8,1	43
	ЯБЛОКО(непоседы)		109	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак 2		100.00	209.00	1.29	0.60	17.90	90.00
На весь день	Соль йодированная	3	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00	3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	61	0,93	2,96	4,47	47,87
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	180	200	3,55	4,44	8,15	97,18
	БОРЩ С	180	200	2,48	3,36	12,08	88,8
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	150	2,92	4,92	15	141,14
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	60	80	2,51	2,74	2,29	92,57
	МЯСО ОТВАРНОЕ(непоседы)	60	80	6,34	11,25	0	146,56
	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С	50	50	0,6	4,9	4,6	65,1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	43	2,68	0,38	21,21	93,64
	БАТОН	15	20	1,33	0,22	11,42	52,89
	ЧАЙ С САХАРОМ(смешарики)	180	180	0	0	8,8	35,3
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	150	180	0	0	9,7	38,7
	СУХОФРУКТОВ						
Итого за обед		1070.00	1244.00	23.34	35.17	97.72	899.75
Полдник	МОЛОКО	177	197	5,54	4,85	9,21	103,75
	ЧАЙ С САХАРОМ(непоседы)	180	180	0	0	8,8	35,3
	ПЕЧЕНЬЕ	27	27	0,03	0	21,44	86,67
	БАТОН(непоседы)	20	20	1,33	0,22	11,42	52,89
Итого за полдник		404.00	424.00	6.90	5.07	50.87	278.61
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	40	60	0,7	3,05	10,38	63
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	125	145	13,63	12,44	21,43	268,71
	КАША ЯЧНЕВАЯ	150	180	6,74	7,56	44,36	272,71
	РАССЫПЧАТАЯ(непоседы)						
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	29	29	0,6	1,87	1,99	27,05
	БАТОН	15	18	1,18	0,2	10,12	46,86
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	180	0,11	0,03	0,04	0,82	
Итого за ужин 1		539.00	612.00	22.96	25.15	88.32	679.15
Итого за день		2807.00	3298.00	73.98	88.06	345.55	2512.75
Среднее значение за период		2807.00	3298.00	73.98	88.06	345.55	2512.75
ДИЕТА гр СМЕШАРИКИ		2807.00	3298.00	73.98	88.06	345.55	2512.75
ДИЕТА гр НЕПОСЕДЫ							
ДИЕТА гр КРЕПЫШИ							