



Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	ЯСЛИ	САД	Пищевые вещества			Эн.ценно сть
				Белки	Жиры	Угледо ды	
15.01.2025							
Завтрак 1	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ	150	200	6,15	5,79	25,28	176,27
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ		150	3,59	4,57	37,33	204,35
	РАССЫПЧАТАЯ(непоседы)						
	БАТОН	30	35	2,19	0,36	18,74	86,77
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	200	3,22	2,71	15,78	101,21
	ЧАЙ С САХАРОМ(непоседы)		180	0	0	8,8	35,3
Итого за завтрак 1		365.00	770.00	15.20	17.58	105.98	641.40
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	204	1	0,2	19,8	86
Итого за завтрак 2		200.00	204.00	1.00	0.20	19.80	86.00
На весь день	Соль йодированная	3	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00	5.00				
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	60	1	4,1	4,5	58,9
	УХА С КРУПОЙ РИСОВОЙ	180	200	7,76	3,84	10,48	111,2
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ(непоседы)		200	2,59	3,02	11,23	82,8
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (СВИНИНА)	150	200	10,57	20,76	17,26	296,15
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	29	1,68	0,24	13,32	58,8
	БАТОН	19	24	1,5	0,25	12,85	59,5
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	180	0	0	9,7	38,7
	Итого за обед		559.00	893.00	25.10	32.21	79.34
Полдник	ЧАЙ С САХАРОМ(непоседы)		180	0	0	8,8	35,3
	МОЛОКО	180	201	5,66	4,95	9,39	105,85
	ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ	50	70	4,77	9,85	31	250,15
	БАТОН(непоседы)		19	1,2	0,2	10,28	47,6
Итого за полдник		230.00	470.00	11.63	15.00	59.47	438.90
Ужин 1	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	40	60	1,05	9,92	7,71	124,32
	ОМЛЕТ	150	150	8,75	10,27	5,2	166,35
	РИС ОТВАРНОЙ(непоседы)		150	3	3,3	34,05	173,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	19	1,1	0,16	8,73	38,52
	БАТОН	9	19	1,14	0,19	9,77	45,22
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за ужин 1		399.00	578.00	15.15	23.87	65.50	548.93
Итого за день		1756.00	2920.00	68.08	88.86	330.09	2421.28
Среднее значение за период		1756.00	2920.00	68.08	88.86	330.09	2421.28

ДИЕТА гр НЕПОСЕДЫ.