



Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	ЯСЛИ	САД	Пищевые вещества			Эн.ценно сть
				Белки	Жиры	Угледо ды	
16.01.2025							
Завтрак 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	150	12,88	11,75	20,25	253,88
	КАША ПШЕННАЯ	150	180	7,84	7,84	44,81	280,39
	РАССЫПЧАТАЯ(непоседы)						
	СОУС СМЕТАННЫЙ	48	48	0,6	2,2	2,3	38,5
	БАТОН	33	39	2,1	0,35	17,99	83,3
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за завтрак 1		546.00	602.00	23.58	26.32	85.44	694.39
Завтрак 2	ЯБЛОКО	82	87	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак 2		82.00	87.00	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 МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	40	60	0,69	3,07	3,16	38,02
	СУП 'ВОЛНА' С МЯСОМ ПТИЦЫ	180	200	4,03	6,11	18,13	186,6
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ(непоседы)	180	200	5,17	5,54	8,54	119,82
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	120	150	3,9	5,5	39,1	126,4
	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ(диета)	60		7,04	7,92	6,22	124,24
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	80	7,1	1,6	3,9	77,4
	КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ(непоседы)		80	5,63	20,8	6,51	227,63
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	50	0,92	4,43	2,96	55,52
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	27	1,68	0,24	13,32	58,8
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	180	0	0	9,7	38,7
	Итого за обед		850.00	1027.00	29.12	47.29	105.32
Полдник	КЕФИР	177	197	5,99	0,2	7,99	61,94
	ЧАЙ С САХАРОМ(непоседы)		180	0	0	8,8	35,3
	ПЕЧЕНЬЕ	20	20	0,03	0	21,65	87,55
	ХЛЕБЦЫ (диета)	45	55	2,37	0,42	24,57	111,6
	БАТОН	22	22	1,2	0,2	10,28	47,6
	Итого за полдник		264.00	474.00	9.59	0.82	73.29
Ужин 1	САЛАТ 'ОСЕННИЙ'	40	60	1,07	3,16	7,55	63,06
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	150	3,25	3,08	12,67	96,58
	ПУДИНГ ИЗ СВИНИНЫ	60	80	15,14	31,82	0,89	334,57
	МЯСО ОТВАРНОЕ (СВИНИНА)(непоседы)(диета)	60	80	4,02	28,65	0	245,51
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	16	1,03	0,15	8,2	36,18
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	180	0	0	8,8	35,3
	Итого за ужин 1		480.00	566.00	24.51	66.86	38.11
Итого за день		2225.00	2761.00	87.20	141.69	311.96	2825.47
Среднее значение за период		2225.00	2761.00	87.20	141.69	311.96	2825.47

ДИЕТА гр НЕПОСЕДЫ
ДИЕТА гр КРЕПЫШИ