



Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	ЯСЛИ	САД	Пищевые вещества			Эн.ценнос ть
				Белки	Жиры	Углеводы	
17.01.2025							
Завтрак 1	КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	150	200	8,39	9,3	39,95	277,64
	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ(непоседы)		180	7,84	7,84	44,81	280,39
	БАТОН	25	29	2,17	0,36	18,63	86,27
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	4	4	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	200	3,23	2,73	15,86	101,72
	ЧАЙ С САХАРОМ(непоседы)		180	0	0	8,8	35,3
Итого за завтрак 1		359.00	793.00	21.68	24.38	128.10	818.82
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 С МОРКОВЬЮ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	60	1	4	4,9	59,7
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180	200	3,57	4,11	9,02	99,01
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ(непоседы)		200	2,48	3,36	12,08	88,8
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	110	150	4,22	5,61	30,5	113,74
	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	60	80	10,8	15,33	0	190,25
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	50	2,55	0,36	20,18	89,09
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	180	0	0	9,7	38,7
	Итого за обед		575.00	920.00	24.62	32.77	86.38
Полдник	ЧАЙ С САХАРОМ(непоседы)		180	0	0	8,8	35,3
	МОЛОКО	180	200	5,66	4,95	9,39	105,86
	ПЕЧЕНЬЕ	17	26	0,03	0	23,82	96,3
	БАТОН	16	19	1,43	0,24	12,21	56,52
Итого за полдник		213.00	425.00	7.12	5.19	54.22	293.98
Ужин 1	САЛАТ 'МОЗАИКА'	41	63	1,72	4,42	6,09	71,34
	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый(непоседы)(диета)	45	60	1,15	0,13	2,55	15,32
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	150	200	24,97	10,16	27,48	301,11
	РИС ОТВАРНОЙ(непоседы)(диета)	120	150	3	3,3	34,05	173,7
	СОУС МОЛОЧНЫЙ С МОРКОВЬЮ	48	50	1,38	5,03	5,46	72,63
	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ(непоседы)(диета)	60	77	16,44	15,7	11,46	252,85
	БАТОН	20	30	2,25	0,37	19,27	89,25
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	180	0,11	0,03	0,04	0,82
	Итого за ужин 1		664.00	810.00	51.02	39.14	106.40
Итого за день		1814.00	2953.00	104.44	101.48	375.10	2769.11
Среднее значение за период		1814.00	2953.00	104.44	101.48	375.10	2769.11

ДИЕТА гр НЕПОСЕДЫ
ДИЕТА гр КРЕПЫШИ