



Заведующий (Плотникова М.В.)
20.01.2025

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	ЯСЛИ	САД	Пищевые вещества			Эн.ценно сть
				Белки	Жиры	Угледо ды	
21.01.2025							
Завтрак 1	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150	200	4,39	5,75	21,46	155,06
	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ(непоседы)		180	7,84	7,84	44,81	280,39
	БАТОН	30	35	2,19	0,36	18,74	86,77
	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	13	3	3,87	0	47,47
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	180	0	0	8,8	35,3
Итого за завтрак 1		370.00	608.00	17.42	17.82	93.81	604.99
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	199	0,98	0,2	19,31	83,89
Итого за завтрак 2		200.00	199.00	0.98	0.20	19.31	83.89
На весь день	Соль йодированная	3	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00	5.00				
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	40	60	0,75	3,27	3,92	48,64
	ЩИ	180	200	2,32	3,28	4,16	55,2
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110	150	3,9	5,5	39,1	126,4
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	60	80	7,89	7,89	3,19	136
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	27	1,74	0,25	13,83	61,06
	БАТОН	20	34	2,1	0,35	17,99	83,3
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	180	0,18	0,09	13,96	57,15
Итого за обед		580.00	731.00	18.88	20.63	96.15	567.75
Полдник	КЕФИР	179	199	6,08	0,2	8,11	62,89
	ЧАЙ С САХАРОМ(непоседы)		180	0	0	8,8	35,3
	БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	50	70	6,95	5,71	35,59	230,22
	БАТОН(непоседы)(диета)	20	37	1,2	0,2	10,28	47,6
Итого за полдник		249.00	486.00	14.23	6.11	62.78	376.01
Ужин 1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	40	60	2,82	11,6	4,18	133,07
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	150	3,17	3,92	14,25	127,33
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ(непоседы)		150	2,92	4,92	15	141,14
	РЫБА(ФИЛЕ)ОТВАРНАЯ(диет а)	60					
	СУФЛЕ РЫБНОЕ	60	80	3,66	4,1	2,7	102,35
	МЯСО ОТВАРНОЕ (СВИНИНА)(непоседы)		80	4,02	28,65	0	245,51
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	18	1,16	0,17	9,22	40,71
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	180	0	0	8,8	35,3
Итого за ужин 1		480.00	718.00	17.75	53.36	54.15	825.41
Итого за день		1882.00	2747.00	69.26	98.12	326.20	2458.05
Среднее значение за период		1882.00	2747.00	69.26	98.12	326.20	2458.05

ДИЕТА гр НЕПОСЕДЫ
ДИЕТА гр КРЕПЫШИ