

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ (Носова Н.С.)
07.03.2025

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
10.03.2025						
Завтрак 1	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ	150	3,7	3,88	17,99	121,49
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,43	14,13	90,63
	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ диета гр.волшебники, звоночки	120	2,86	3,65	29,91	163,47
	ХЛЕБ РЖАНОЙ диета гр.волшебники, звоночки	30	1,68	0,24	13,32	58,8
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА диета гр. звоночки	180	0,11	0,03	0,04	0,82
	ЧАЙ С САХАРОМ диета гр.волшебники	180	0	0	8,8	35,3
Итого за завтрак 1		870.00	12.78	14.63	97.09	567.51
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	178	0,89	0,18	17,61	76,54
	ЯБЛОКО	100	0,42	0,42	9,79	47
Итого за завтрак 2		278.00	1.31	0.60	27.40	123.54
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	30	1,07	3,02	2,33	40,59
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	180	3,31	3,74	14,98	107,28
	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	2,17	2,32	12,18	79,18
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ (СВИНИНА)	60	7,45	17,51	7,64	208,73
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,38	0,25	10,13	49
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	8,08	32,25
	СУП РИСОВЫЙ вегет. диета гр.волшебники, звоночки	180	1,68	3,53	7,34	68,18
	ПЛОВ С МЯСОМ диета гр.волшебники, звоночки	160	21,65	18,13	38,07	402,13
Итого за обед		905.00	38.71	48.50	100.75	987.34
Полдник	МОЛОКО	173	4,84	4,24	8,04	90,65
	ПРЯНИКИ	32	1,89	1,49	24	117,12
	ЧАЙ С САХАРОМ диета гр.волшебники	182	0	0	8,8	35,3
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА диета гр. звоночки	182	0,11	0,03	0,04	0,82
	ХЛЕБЦЫ диета гр.волшебники, звоночки	18	1,42	0,25	14,74	66,96
Итого за полдник		587.00	8.26	6.01	55.62	310.85
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	0,5	2,18	2,61	32,43
	СЫРНИКИ С ИЗЮМОМ	130	15,43	12,24	25,8	271,85
	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,6	2,2	2,3	38,5
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	0,67	0,83	9,51	36,72
	ЧАЙ С САХАРОМ диета гр.волшебники	150	0	0	7,33	29,41
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА диета гр.звоночки	150	0,1	0,03	0,03	0,76
	СВИНИНА ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ диета гр. звоночки	160	8,17	19,3	4,94	228,97
Итого за ужин 1		860.00	27.27	37.08	67.94	710.04
Итого за день		3503.00	88.33	106.82	348.80	2699.28
Итого за день без диеты		1811	50,55	61,63	215,44	1608,36