

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Ясли

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | |
|-------------------------|---|-----------|------------------|-------|----------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы |
| 11.03.2025 | | | | | |
| Завтрак 1 | КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ | 150 | 3,71 | 4,5 | 16,31 |
| | БАТОН | 25 | 1,5 | 0,25 | 12,85 |
| | СЫР ПОРЦИЯМИ | 7 | 1,62 | 2,09 | 0 |
| | КАКАО НА МОЛОКЕ | 170 | 2,67 | 2,94 | 12,77 |
| | КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ диета гр.волшебники,звоночки | 150 | 5,62 | 6,3 | 36,97 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ диета гр.волшебники | 180 | 0 | 0 | 8,8 |
| | ЧАЙ БЕЗ САХАРА диета гр.звоночки | 180 | 0,11 | 0,03 | 0,04 |
| | МАСЛО ПОРЦИЯМИ диета гр.волшебники | 5 | 0,05 | 4,15 | 0,05 |
| Итого за завтрак 1 | | 867.00 | 15.28 | 20.26 | 87.79 |
| Завтрак 2 | АПЕЛЬСИН | 100 | 0,89 | 0,2 | 8,1 |
| | ЯБЛОКО диета гр.волшебники,звоночки | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |
| Итого за завтрак 2 | | 200.00 | 1.29 | 0.60 | 17.90 |
| На весь день | Соль йодированная | 3 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за на весь день | | 3.00 | | | |
| Обед | САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ | 40 | 0,6 | 2 | 2,6 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 180 | 4,61 | 3,24 | 13,39 |
| | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 110 | 2,63 | 3,35 | 27,38 |
| | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 60 | 8,54 | 7,2 | 4,43 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1,38 | 0,25 | 10,13 |
| | БАТОН | 20 | 1,2 | 0,2 | 10,28 |
| | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 150 | 0,15 | 0,08 | 11,63 |
| | МЯСО ОТВАРНОЕ (СВИНИНА) диета гр.звоночки | 60 | 3,01 | 21,49 | 0 |
| Итого за обед | | 645.00 | 22.12 | 37.81 | 79.84 |
| Полдник | ЙОГУРТ | 176 | 5,1 | 4,4 | 19,36 |
| | БУЛОЧКА `ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ` (С РЕКИЦЕНОМ) | 50 | 4 | 2 | 24 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ диета гр.волшебники | 180 | 0 | 0 | 8,8 |
| | ЧАЙ БЕЗ САХАРА диета гр.звоночки | 180 | 0,11 | 0,03 | 0,04 |
| Итого за полдник | | 586.00 | 9.21 | 6.43 | 52.20 |
| Ужин 1 | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 40 | 0,32 | 0 | 0,64 |
| | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант) | 120 | 2,46 | 3,33 | 22,12 |
| | РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ | 60 | 13,32 | 5,46 | 0 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 21 | 1,18 | 0,17 | 9,24 |
| | БАТОН | 20 | 1,2 | 0,2 | 10,28 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 150 | 0,03 | 0 | 7,63 |
| | ЧАЙ БЕЗ САХАРА диета гр.звоночки | 150 | 0,1 | 0,03 | 0,03 |
| | РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ диета гр.звоночки, волшебники | 60 | 1,89 | 2,06 | 1,71 |
| Итого за ужин 1 | | 621.00 | 20.50 | 11.25 | 51.65 |
| Итого за день | | 2922.00 | 68.40 | 76.35 | 289.38 |
| Итого за день без диеты | | 1677 | 57,11 | 41,86 | 223,14 |

юва Н.С.)

| Эн.ценнос ть |
|-----------------|
| 121,37 |
| 59,5 |
| 25,56 |
| 84,64 |
| 227,26 |
| 35,3 |
| 0,82 |
| 37,5 |
| 591.95 |
| 43 |
| 47 |
| 90.00 |
| 0 |
| |
| 31,93 |
| 101,52 |
| 149,86 |
| 122,25 |
| 49 |
| 47,6 |
| 47,63 |
| 184,13 |
| 733.92 |
| 137,28 |
| 119,98 |
| 35,3 |
| 0,82 |
| 293.38 |
| 5,28 |
| 105,48 |
| 102,6 |
| 41,16 |
| 47,6 |
| 30,65 |
| 0,76 |
| 69,43 |
| 402.96 |
| 2112.21 |
| 1473,89 |