

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
12.05.2025						
Завтрак 1	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	150	4.25	3.96	24.42	149.98
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5.08	4.36	0.3	62.8
	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 ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ диета гр.волшебники, звоночки	150	6.53	6.53	37.34	233.66
	ЧАЙ С САХАРОМ диета гр.волшебники	180	0	0	8.8	35.3
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА диета гр.звоночки	180	0.11	0.03	0.04	0.82
Итого за завтрак 1		910.00	20.40	21.71	97.93	670.19
Завтрак 2	ЯБЛОКО	103	0.41	0.41	10.09	48.41
Итого за завтрак 2		103.00	0.41	0.41	10.09	48.41
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	0.59	2	2.6	31.93
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	1.94	3.1	12.1	84.24
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)	120	2.46	3.33	22.12	105.48
	БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ (СВИНИНА)	60	5.35	20.89	0.82	239.27
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.68	0.24	13.32	58.8
	БАТОН	20	1.2	0.2	10.28	47.6
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	8.08	32.25
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ вегет. диета гр.волшебники	180	1.8	2.38	9.88	79.87
Итого за обед		780.00	15.02	32.14	79.20	679.44
Полдник	МОЛОКО	170	4.76	4.17	7.9	89.08
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3.2	2.66	25.72	146.29
	ЧАЙ С САХАРОМ диета гр.волшебники	180	0	0	8.8	35.3
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА диета гр.звоночки	180	0.11	0.03	0.04	0.82
Итого за полдник		580.00	8.07	6.86	42.46	271.49
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	0.47	2.03	6.92	42
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	130	22.66	10.89	22.51	280.29
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0.6	1.87	1.99	27.05
	БАТОН	20	1.2	0.2	10.28	47.6
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0.11	0.03	0.04	0.82
	СВИНИНА ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ диета гр.звоночки	160	8.17	19.3	4.94	228.97
Итого за ужин 1		560.00	33.21	34.32	46.68	626.73
Итого за день		2936.00	77.11	95.44	276.36	2296.26
Итого за день без диеты		1726	60.39	67.17	206.52	1681.52