

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
13.05.2025						
Завтрак 1	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	150	4.3	3.71	18.19	124.24
	БАТОН	25	1.5	0.25	12.85	59.5
	СЫР ПОРЦИЯМИ	8	1.85	2.38	0	29.21
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0.8	1	11.41	44.06
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ диета гр.волшебники, звоночки	120	2.87	3.66	29.86	163.48
	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
	ХЛЕБ РЖАНОЙ диета гр.волшебники,звоночки	25	1.38	0.25	10.13	49
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ диета гр.волшебники	5	0.05	4.15	0.05	37.5
Итого за завтрак 1		873.00	12.86	15.43	91.33	543.11
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	180	0.9	0.18	17.81	77.4
	ЯБЛОКО диета гр.волшебники,звоночки	95	0.4	0.4	9.3	44.65
Итого за завтрак 2		275.00	1.30	0.58	27.11	122.05
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	40	0.5	2.18	2.61	32.43
	ЩИ	180	2.09	2.95	3.74	49.68
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110	2.86	4.03	28.67	92.69
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	60	5.92	5.92	2.39	102
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.12	0.16	8.8	39.2
	БАТОН	20	1.2	0.2	10.28	47.6
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0.15	0.08	11.63	47.63
Итого за обед		580.00	13.84	15.52	68.12	411.23
Полдник	КЕФИР	173	5.18	0.17	6.91	53.58
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3.28	6.16	27.73	178.92
	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		583.00	8.57	6.36	43.48	268.62
Ужин 1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	40	1.88	7.73	2.79	88.71
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2.53	3.13	11.4	101.86
	СУФЛЕ РЫБНОЕ	60	2.59	2.79	2.16	55.7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.68	0.24	13.32	58.8
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0.03	0	7.63	30.65
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ диета гр.волшебники,звоночки	120	2.34	3.94	12	112.93
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ диета гр.волшебники,звоночки	60	4.3	2.9	3.29	68.19
	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ диета гр.волшебники,звоночки	40	0.59	2	2.6	31.93
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА диета гр.звоночки	150	0.1	0.03	0.03	0.76
Итого за ужин 1		770.00	16.04	22.76	55.22	549.53
Итого за день		3084.00	52.61	60.65	285.26	1894.54
Итого за день без диеты		1899	40.46	43.29	202.05	1314.62

