

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценнос ть
			Белки	Жиры	Углеводы	
16.05.2025						
Завтрак 1	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	150	4.04	5.42	16.76	131.66
	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 ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ диета гр.волшебники, звоночки	150	5.62	6.3	36.97	227.26
	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		870.00	14.20	18.58	89.60	582.67
Завтрак 2	ЯБЛОКО	84	0.34	0.34	8.23	39.48
Итого за завтрак 2		84.00	0.34	0.34	8.23	39.48
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	0.67	3.38	2.02	38
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	180	2.59	2.06	13.82	84.24
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2.53	3.13	11.4	101.86
	ЗРАЗЫ ИЗ СВИНИНЫ	60	4.37	13.03	6.77	159.35
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.12	0.16	8.8	39.2
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	8.08	32.25
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ПО-УЗБЕКСКИ диета гр.волшебники, звоночки	160	9.51	10.26	19.76	209.88
Итого за обед		730.00	20.79	32.02	70.65	664.78
Полдник	МОЛОКО	170	4.76	4.17	7.9	89.08
	БУЛОЧКА `ВЕСНУШКА `	50	3.6	3	27.2	152
	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	8.47	7.20	43.94	277.20
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	40	2.12	6.82	6.23	94.61
	ОМЛЕТ	150	8.63	10.13	5.13	164.13
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.68	0.24	13.32	58.8
	БАТОН	30	1.8	0.3	15.42	71.4
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0	0	7.33	29.41
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ диета гр.звоночки	120	5.88	3.84	27	166.56
	МЯСО ОТВАРНОЕ (СВИНИНА) диета гр. звоночки	60	3.01	21.49	0	184.13
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА диета гр.звоночки	150	0.1	0.03	0.03	0.76
Итого за ужин 1		730.00	23.22	42.85	74.46	769.80
Итого за день		2997.00	67.02	100.99	286.88	2333.93
Итого за день без диеты		1637	42.68	59.01	185.44	1473.1