

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий \_\_\_\_\_ (Шуплецова И.В.)

07.03.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Ясли



10.03.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	142	4.25	3.96	24.42	149.98
	БАТОН	30	1.5	0.25	12.85	59.5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0.05	4.15	0.05	37.5
	КАКАО С МОЛОКОМ	142	2.17	1.88	11.15	74.1
Итого за завтрак 1		319.00	7.97	10.24	48.47	321.08
Завтрак 2	МАНДАРИН	95	0.53	0.13	14.44	60.8
Итого за завтрак 2		95.00	0.53	0.13	14.44	60.80
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫ М МАСЛОМ	40	0.67	2.67	3	38.6
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИ Й	172	1.94	3.1	12.1	84.24
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)	113	2.46	3.33	22.12	105.48
	ЗРАЗЫ ИЗ СВИНИНЫ	61	4.39	13.08	6.8	160
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1.68	0.24	13.32	58.8
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	150	0.08	0.08	13.42	55.58
Итого за обед		586.00	11.22	22.50	70.76	502.70
Полдник	КЕФИР	147	4.5	0.15	6.01	46.56
	ПЕЧЕНЬЕ	20	0.02	0	15.88	64.2
Итого за полдник		167.00	4.52	0.15	21.89	110.76
Ужин 1	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОРКОВЬЮ	142	10.63	9.69	25.76	253.88
	СОУС ФРУКТОВЫЙ ИЗ КУРАГИ	50	0.2	0	4.6	19.9
	БАТОН	30	1.5	0.25	12.85	59.5
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0.11	0.03	0.04	0.82
Итого за ужин 1		402.00	12.44	9.97	43.25	334.10
Итого за день		1572.00	36.68	42.99	198.81	1329.44
Среднее значение за период		1572.00	36.68	42.99	198.81	1329.44