

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ (Шуплецова И.В.)

18.03.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
19.03.2025						
Завтрак 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	190	8.17	7.88	17.54	200.48
	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	29	1.99	2.37	16.3	20.37
	БАТОН	29	1.5	0.25	12.85	59.5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0.05	4.15	0.05	37.5
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0.1	0.02	0.03	0.76
Итого за завтрак 1		403.00	11.81	14.67	46.77	318.61
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	99	0.5	0.1	9.9	43
Итого за завтрак 2		99.00	0.50	0.10	9.90	43.00
На весь	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0.67	2.73	3	39.27
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	180	3.3	2.94	5.62	76.68
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (СВИНИНА)	150	7.93	15.57	12.95	222.11
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	65	1.68	0.24	13.32	58.8
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	8.08	32.25
Итого за обед		585.00	13.58	21.48	42.97	429.11
Полдник	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.38	0	9.9	42.22
	ПЕЧЕНЬЕ	30	0.03	0	23.82	96.3
Итого за полдник		180.00	0.41		33.72	138.52
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	40	1.07	2	2.53	32.67
	ОМЛЕТ	153	7.46	8.76	4.43	141.88
	БАТОН	40	2.1	0.35	17.99	83.3
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0	0	7.33	29.41
Итого за ужин 1		383.00	10.63	11.11	32.28	287.26
Итого за день		1653.00	36.93	47.36	165.64	1216.50
Среднее значение за период		1653.00	36.93	47.36	165.64	1216.50