

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Ясли

г. Кирова

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

(Шуплецова И.В.)

27.05.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
28.05.2025						
Завтрак 1	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	160	4,27	3,69	18,05	123,26
	БАТОН	30	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	4	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,1	0,02	0,03	0,76
Итого за завтрак 1		344.00	5.92	8.11	30.98	221.02
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	212	1	0,2	19,8	86
Итого за завтрак 2		212.00	1.00	0.20	19.80	86.00
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	46	0,5	2,18	2,61	32,43
	УХА С КРУПОЙ РИСОВОЙ	143	6,98	3,45	9,43	100,01
	СВИНИНА ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	136	7,66	18,1	4,63	214,66
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	51	1,68	0,24	13,32	58,8
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	154	0	0	8,08	32,25
Итого за обед		530.00	16.82	23.97	38.07	438.15
Полдник	ЙОГУРТ	152	4,35	3,75	16,5	117
	ПЕЧЕНЬЕ	46	0,03	0	23,56	95,26
Итого за полдник		198.00	4.38	3.75	40.06	212.26
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	44	1,07	2	2,53	32,67
	ОМЛЕТ	155	8,63	10,13	5,13	164,13
	БАТОН	43	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ С САХАРОМ	149	0	0	7,33	29,41
Итого за ужин 1		391.00	11.80	12.48	32.98	309.51
Итого за день		1678.00	39.92	48.51	161.89	1266.94
Среднее значение за период		1678.00	39.92	48.51	161.89	1266.94

Исполнитель: _____ 0

Шеф-повар: _____ 0