

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий _____ (Ведерникова И.Г.)

15.01.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
16.01.2025						
Завтрак 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	11,16	10,18	17,55	220,03
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,36	1,32	1,37	23,1
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за завтрак 1		370.00	13.18	15.93	31.86	340.95
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	180	0,9	0,18	17,82	77,4
Итого за завтрак 2		180.00	0.90	0.18	17.82	77.40
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ 'ОСЕННИЙ'	40	0,71	2,11	5,03	42,04
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	4,65	4,99	7,69	107,84
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2,6	2,46	10,14	77,26
	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	60	8,1	11,5	0	142,69
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,23	0,32	16,16	78,4
Итого за обед		620.00	18.29	21.38	48.72	486.93
Полдник	КЕФИР	180	5,39	0,18	7,19	55,75
	ПЕЧЕНЬЕ	30	0,03	0	23,82	96,3
Итого за полдник		210.00	5.42	0.18	31.01	152.05
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	40	0,46	2,05	2,11	25,35
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	120	3,12	4,4	31,28	101,12
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	5,32	1,2	2,92	58,05
	ПОДЛИВ	30	0,24	1,14	2,1	20,22
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,29
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,39	71,4
Итого за ужин 1		460.00	10.94	9.09	62.60	311.43
Итого за день		1843.00	48.73	46.76	192.01	1368.76