

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий _____ (Ведерникова И.Г.)

21.01.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
22.01.2025						
Завтрак 1	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	150	4,3	3,72	18,2	124,22
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,43	14,13	90,63
Итого за завтрак 1		405.00	14.11	14.96	48.10	386.55
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 ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	40	0,67	2,67	3,27	39,8
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	180	3,19	4	7,34	87,46
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,34	3,94	12	112,91
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	60	11,69	7,61	6,25	140,02
	ПОДЛИВ	30	0,24	1,14	2,1	20,22
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,24	0,32	17,76	78,4
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
Итого за обед		650.00	20.37	19.68	58.42	517.51
Полдник	МОЛОКО	180	5,04	4,41	8,37	94,32
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,28	6,16	27,73	178,92
Итого за полдник		230.00	8.32	10.57	36.10	273.24
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	40	0,59	2	7,4	50,53
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	130	22,66	10,89	22,51	280,29
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,36	1,32	1,37	23,1
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за ужин 1		410.00	25.52	14.54	46.74	426.14
Итого за день		1878.00	69.22	59.93	207.18	1680.84