

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий _____ (Ведерникова И.Г.)

03.03.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Ясли

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Эн.ценность |
|-----------------------|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 04.03.2025 | | | | | | |
| Завтрак 1 | КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ | 150 | 3,38 | 4,43 | 16,5 | 119,25 |
| | БАТОН | 30 | 1,8 | 0,3 | 15,42 | 71,4 |
| | СЫР ПОРЦИЯМИ | 10 | 2,31 | 2,98 | 0 | 36,52 |
| | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 0,8 | 1 | 11,41 | 44,06 |
| Итого за завтрак 1 | | 370.00 | 8.29 | 8.71 | 43.33 | 271.23 |
| Завтрак 2 | АПЕЛЬСИН | 150 | 1,33 | 0,3 | 12,15 | 64,5 |
| Итого за завтрак 2 | | 150.00 | 1.33 | 0.30 | 12.15 | 64.50 |
| 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 | 40 | 0,5 | 2,18 | 2,61 | 32,43 |
| | ЩИ | 180 | 2,09 | 2,95 | 3,74 | 49,68 |
| | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 120 | 3,12 | 4,4 | 31,28 | 101,12 |
| | ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ | 60 | 5,92 | 5,92 | 2,39 | 102 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,24 | 0,32 | 17,76 | 78,4 |
| | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК | 180 | 0,1 | 0,1 | 16,1 | 66,7 |
| Итого за обед | | 620.00 | 13.97 | 15.87 | 73.88 | 430.33 |
| Полдник | КЕФИР | 180 | 5,39 | 0,18 | 7,19 | 55,75 |
| | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 50 | 3,28 | 6,16 | 27,73 | 178,92 |
| Итого за полдник | | 230.00 | 8.67 | 6.34 | 34.92 | 234.67 |
| Ужин 1 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ | 40 | 1,88 | 7,73 | 2,79 | 88,71 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 120 | 2,54 | 3,14 | 11,4 | 101,86 |
| | СУФЛЕ РЫБНОЕ | 60 | 2,75 | 3,07 | 2,03 | 76,76 |
| | БАТОН | 30 | 1,8 | 0,3 | 15,39 | 71,4 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 180 | 0,04 | 0 | 9,15 | 36,78 |
| Итого за ужин 1 | | 430.00 | 9.01 | 14.24 | 40.76 | 375.51 |
| Итого за день | | 1803.00 | 41.27 | 45.46 | 205.04 | 1376.24 |