

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий _____ (Ведерникова И.Г.)

29.04.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Ясли

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Эн.ценнос ть |
|-----------------------|---|-----------|------------------|-------|----------|-----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 05.05.2025 | | | | | | |
| Завтрак 1 | КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ | 150 | 3,65 | 3,97 | 19,17 | 126,72 |
| | 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 | 13.46 | 15.21 | 49.07 | 389.05 |
| 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 `СТЕПНОЙ` ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ | 40 | 1,43 | 4,03 | 3,11 | 54,12 |
| | СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ | 180 | 3,31 | 3,74 | 14,98 | 107,28 |
| | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 120 | 1,82 | 2,68 | 8,58 | 73,2 |
| | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ (СВИНИНА) | 60 | 7,45 | 17,51 | 7,63 | 208,73 |
| | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,24 | 0,32 | 17,76 | 78,4 |
| Итого за обед | | 620.00 | 16.25 | 28.28 | 61.76 | 560.43 |
| Полдник | МОЛОКО | 180 | 5,04 | 4,41 | 8,37 | 94,32 |
| | ПЕЧЕНЬЕ | 30 | 0,03 | 0 | 23,82 | 96,3 |
| Итого за полдник | | 210.00 | 5.07 | 4.41 | 32.19 | 190.62 |
| Ужин 1 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ | 40 | 0,5 | 2,18 | 2,61 | 32,43 |
| | СЫРНИКИ С ИЗЮМОМ | 120 | 14,24 | 11,3 | 23,82 | 250,94 |
| | СОУС СМЕТАННЫЙ | 30 | 0,36 | 1,32 | 1,38 | 23,1 |
| | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 0,8 | 1 | 11,41 | 44,06 |
| | БАТОН | 30 | 1,8 | 0,3 | 15,39 | 71,4 |
| Итого за ужин 1 | | 400.00 | 17.70 | 16.10 | 54.61 | 421.93 |
| Итого за день | | 1818.00 | 53.38 | 64.18 | 215.45 | 1639.43 |