



Меню приготавливаемых блюд
Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценн ость
			Белки	Жиры	Углев од ы	
30.01.2025г.						
Завтрак 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	9,75	9,38	14,38	190,24
	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	150	0,09	0,03	0,03	0,68
Итого за завтрак 1		310.00	11.75	15.13	28.68	311.02
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	198	0,99	0,2	19,6	85,14
	ЯБЛОКО	62	0,26	0,26	6,07	29,14
Итого за завтрак 2		260.00	1.25	0.46	25.67	114.28
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0,53	2,67	2,27	38
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРЫ	180	6,12	7,56	7,65	132,75
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2,6	2,46	10,13	77,26
	КНЕЛИ ИЗ КУР ПАРОВЫЕ	60	10,13	5,12	2,84	97,79
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	150	0,28	0	12,2	49,15
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8
Итого за обед		580.00	21.34	18.05	48.41	453.75
Полдник	ЙОГУРТ	155	4,5	3,88	17,05	120,9
	ПЕЧЕНЬЕ	20	0,02	0	15,88	64,2
Итого за полдник		175.00	4.52	3.88	32.93	185.10
Ужин	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,61	2,04	2,75	33,59
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	60	14,3	10,12	11,17	191,81
	РИС ОТВАРНОЙ	120	2,4	2,64	27,24	138,96
	ЧАЙ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,17	0,17	11,58	55,75
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
Итого за ужин		395.00	18.98	15.22	65.59	479.61
Итого за день		1723.00	57.84	52.74	201.28	1543.76

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий (Россихина О.Г.)
25.01.2025г.

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценн ость
			Белки	Жиры	Углевод ы	
30.01.2025г.						
Завтрак 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	110	9,45	8,62	14,85	186,18
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,36	1,32	1,37	23,1
	БАТОН	29	1,74	0,29	14,91	69,02
	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		354.00	11.71	14.41	31.22	316.62
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	198	0,99	0,2	19,6	85,14
	ЯБЛОКО	62	0,26	0,26	6,07	29,14
Итого за завтрак 2		260.00	1.25	0.46	25.67	114.28
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5.00				
Обед	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	4	3,4	57
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРЫ	200	6,8	8,4	8,5	147,5
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,25	3,08	12,67	96,58
	КНЕЛИ ИЗ КУР ПАРОВЫЕ	74	12,49	6,31	3,51	120,61
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	180	0,34	0	14,64	58,98
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	39	2,18	0,31	17,32	76,44
Итого за обед		703.00	25.86	22.10	60.04	557.11
Полдник	ЙОГУРТ	163	4,73	4,08	17,93	127,14
	ПЕЧЕНЬЕ	30	0,03	0	23,82	96,3
Итого за полдник		193.00	4.76	4.08	41.75	223.44
Ужин	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,89	3,09	4,09	49,79
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	67	15,97	11,3	12,47	214,18
	РИС ОТВАРНОЙ	150	3	3,3	34,05	173,7
	ЧАЙ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,2	0,2	13,89	66,9
	БАТОН	29	1,74	0,29	14,91	69,02
	Итого за ужин		486.00	21.80	18.18	79.41
Итого за день		2001.00	65.38	59.23	238.09	1785.04