



Меню приготавливаемых блюд
 Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
12.03.2025							
Завтрак 1	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ	150	4,57	4,3	18,77	130,88	
	РИС ОТВАРНОЙ (диета)	120	2,4	2,64	27,24	138,96	
	БАТОН	35	1,97	0,33	16,87	78,09	
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,43	14,13	90,63	
Итого за завтрак 1		490,00	11,87	13,85	77,06	476,06	
Завтрак 2	СОК (фруктовый)	200	1	0,2	19,79	86	
Итого за завтрак 2		200,00	1,00	0,20	19,79	86,00	
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0	
	ХЛЕБЦЫ (диета)	18	1,42	0,25	14,74	66,96	
Итого за на весь день		21,00	1,42	0,25	14,74	66,96	
Обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	40	0,21	1,98	3,11	29,49	
	УХА С КРУПОЙ РИСОВОЙ	180	6,98	3,46	9,43	100,08	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (СВИНИНА)	180	9,52	18,68	15,54	266,53	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,24	0,32	17,6	78,4	
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	8,08	32,25	
	Итого за обед		590,00	18,95	24,44	53,76	506,75
	Полдник	МОЛОКО	180	5,04	4,41	8,37	94,32
	ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ	60	3,97	8,21	25,81	208,28	
	ПЕЧЕНЬЕ (диета)	20	0,02	0	15,88	64,2	
Итого за полдник		260,00	9,03	12,62	50,06	366,80	
Ужин 1	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,47	3,02	46,22	
	ОМЛЕТ	150	8,63	10,13	5,13	164,13	
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ (диета)	120	2,87	3,66	29,86	163,48	
	БАТОН	35	2	0,33	17,13	79,33	
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82	
Итого за ужин 1		525,00	14,41	17,62	55,18	453,98	
Итого за день		2086,0	56,68	68,98	270,59	1956,55	

Исполнитель: Диетсестра (Мильчакова А.А.)



Меню приготавливаемых блюд
 Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
12.03.2025							
Завтрак 1	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ	200	6,09	5,73	25,03	174,51	
	БАТОН	38	2,28	0,38	19,49	90,44	
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	
	Итого за завтрак 1		443,00	11,62	12,96	60,27	403,15
Завтрак 2	СОК (фруктовый)	200	1	0,2	19,8	86	
Итого за завтрак 2		200,00	1,00	0,20	19,80	86,00	
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0	
Итого за на весь день		3,00					
Обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	53	0,27	2,62	4,13	39,07	
	УХА С КРУПОЙ РИСОВОЙ	200	7,76	3,84	10,48	111,2	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (СВИНИНА)	200	10,57	20,76	17,26	296,15	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	53	2,97	0,42	23,53	103,88	
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7	
	Итого за обед		686,00	21,57	27,64	65,10	589,00
	Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ	70	4,63	9,57	30,11	243	
Итого за полдник		270,00	10,23	14,47	39,41	347,80	
Ужин 1	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	
	ОМЛЕТ	150	8,63	10,13	5,13	164,13	
	БАТОН	45	2,7	0,45	23,13	107,1	
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82	
	Итого за ужин 1		435,00	12,54	15,91	32,90	343,45
Итого за день		2037,0	56,96	71,18	217,48	1769,40	

Исполнитель: Диетсестра (Мильчакова А.А.)