

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Ясли

12.03.2025

Заведующий: М.А. Дураскина



Премь пищи	Наименование блюда	13.03.2025				Эквивалентность	
		Всё блюдо	Белки	Жиры	Углевод. в г		
Завтрак 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	126	12,23	11,82	18,14	239,7	
	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,6	2,2	6,1	54	
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ (диета)	120	2,87	3,66	29,86	163,8	
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4	
	МАСЛО ПОРЦИЙМИ	5	0,05	4,15	0,95	37,5	
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,1	0,03	0,03	0,76	
	Итого за завтрак 1	481,00	17,71	22,16	69,57	563,4	
	Завтрак 2	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за завтрак 2	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	
	Итого за на весь день	Соль, йодированная	3	0	0	0	0
На весь день	ХЛЕБЦЫ (диета)	18	1,42	0,25	14,74	66,96	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	21,00	1,42	0,25	14,74	66,96	
	СУП ВОЛНА С МЯСОМ ПТИЦЫ	40	1,88	7,73	2,79	88,71	
	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	60	5,88	3,47	0,48	101,49	
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	110	3,09	4,11	22,37	83,41	
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0,53	2,55	1,7	31,98	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,24	0,32	17,76	78,4	
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	8,08	32,25	
	Итого за обед	610,00	17,25	23,68	69,50	584,28	
	Полдник	КЕФИР	180	5,39	0,18	7,19	55,75
	ПЕЧЕНЬЕ (диета)	20	0,02	0	15,88	64,2	
ПРЯНИКИ	20	1,18	0,93	15	73,2		
Итого за полдник	220,00	6,59	1,11	38,07	193,15		
Ужин 1	САЛАТ ЭДРОВОЕ	40	0,64	1,36	2,72	24,8	
	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	10,08	3,66	2,67	87	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,53	3,13	11,4	101,46	
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4	
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0	0	7,33	29,41	
Итого за ужин 1	400,00	15,05	8,45	39,54	314,27		
Итого за день	1832,0	58,42	56,05	241,22	1772,70		

Исполнитель: Диевстра

(Мильчакова А.А.)

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сал

12.03.2025

Заведующий: М.А. Дураскина



Премь пищи	Наименование блюда	13.03.2025				Эквивалентность	
		Всё блюдо	Белки	Жиры	Углевод. в г		
Завтрак 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	14,63	14,08	21,67	286,36	
	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,6	2,2	6,1	54	
	БАТОН	45	3,6	0,45	22,14	107,1	
	МАСЛО ПОРЦИЙМИ	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	430,00	18,99	20,91	49,90	484,78	
	Завтрак 2	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за завтрак 2	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	
	Итого за на весь день	Соль, йодированная	3	0	0	0	0
	На весь день	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	60	2,82	11,6	4,18	133,07
Обед	СУП ВОЛНА С МЯСОМ ПТИЦЫ	200	4,03	6,11	18,13	186,6	
	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	80	10,8	15,33	0	190,25	
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	4,22	5,61	30,5	113,74	
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	46	0,81	3,91	2,61	49,04	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	54	3,02	0,43	23,98	105,84	
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7	
	Итого за обед	770,00	25,70	42,99	89,10	817,24	
	Полдник	КЕФИР	192	5,75	0,19	7,67	59,46
	ПРЯНИКИ	50	2,95	2,34	37,5	183	
	Итого за полдник	242,00	8,70	2,53	45,17	242,46	
Ужин 1	САЛАТ ЭДРОВОЕ	60	0,96	2,04	4,08	37,2	
	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	13,44	4,88	3,56	116	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,17	3,92	14,26	127,33	
	БАТОН	41	2,46	0,41	21,07	97,58	
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,3	
Итого за ужин 1	511,00	20,03	11,25	51,76	413,41		
Итого за день	2066,0	73,82	78,08	246,73	2004,89		

Исполнитель: Диевстра

(Мильчакова А.А.)