



Меню приготавливаемых блюд
 Категория: Ясли г. КИРОВА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углевод	
14.05.2024						
Завтрак 1	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	150	3,71	4,5	16,31	121,37
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4
	СЫР ПОРЦИЯМИ	7	1,62	2,09	0	25,56
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,16	36,78
Итого за завтрак 1		367,00	7,17	6,89	40,89	255,11
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
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3,00				
Обед	САЛАТ 'ЗДОРОВЬЕ'	40	0,64	1,36	2,72	24,8
	ЩИ СО СМЕТАНОЙ	180	3,33	3,96	5,57	78,75
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	60	5,92	5,92	2,39	102
	РИС ОТВАРНОЙ	120	2,4	2,64	27,24	138,96
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,24	0,32	17,6	78,4
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ЯБЛОК	150	0	0	13,69	48,7
Итого за обед		590,00	14,53	14,20	69,21	471,61
Полдник	КЕФИР	180	5,39	0,18	7,19	55,75
	ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ	60	3,97	8,21	25,81	208,28
Итого за полдник		240,00	9,36	8,39	33,00	264,03
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	0,59	2	2,6	31,93
	СУФЛЕ РЫБНОЕ	60	2,59	2,79	2,16	55,7
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,53	3,13	11,4	101,86
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	0,67	0,83	9,51	36,72
Итого за ужин 1		400,00	8,18	9,05	41,09	297,61
Итого за день		1700,00	39,64	38,93	193,99	1335,36

Исполнитель: Диетсестра (Мильчакова А.А.)



Меню приготавливаемых блюд
 Категория: Сад г. КИРОВА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углевод	
14.05.2024						
Завтрак 1	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	200	4,96	6	21,74	161,81
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (диета 2,6,8 гр)	150	3,59	4,57	37,33	204,35
	БАТОН	43	2,58	0,43	22,1	102,34
	СЫР ПОРЦИЯМИ	13	3	3,87	0	47,47
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15	36,78
	Итого за завтрак 1		586,00	14,17	14,87	90,32
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
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5,00				
Обед	САЛАТ 'ЗДОРОВЬЕ'	60	0,96	2,04	4,08	37,2
	ЩИ СО СМЕТАНОЙ	200	3,27	3,97	6,24	81,27
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	80	7,89	7,89	3,19	136
	РИС ОТВАРНОЙ	150	3	3,3	34,05	173,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	22,2	98
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ЯБЛОК	180	0	0	14,49	58,32
	Итого за обед		720,00	17,92	17,60	84,25
Полдник	КЕФИР	183	5,48	0,18	7,31	56,68
	ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ	70	4,63	9,57	30,11	243
	ПЕЧЕНЬЕ (диета 2,6 гр)	50	0,05	0	39,7	160,5
Итого за полдник		303,00	10,16	9,75	77,12	460,18
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,9	3	3,9	47,9
	СУФЛЕ РЫБНОЕ	80	3,66	4,1	2,7	102,35
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,17	3,92	14,25	127,33
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,8	1	11,41	44,06
Итого за ужин 1		505,00	10,63	12,37	50,25	404,94
Итого за день		2219,00	53,28	54,99	311,74	2049,36

Исполнитель: Диетсестра (Мильчакова А.А.)