

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ ()
04.03.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
05.03.2025						
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	148	3,53	3,68	12	94,35
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6
	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	148	2,39	2,02	11,75	75,36
Итого за завтрак 1		361.00	12.25	14.41	34.38	317.61
Завтрак 2	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,38	0	9,9	42,23
Итого за завтрак 2		150.00	0.38		9.90	42.23
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	39	0,21	1,98	3,11	29,49
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	179	1,95	2,96	6,42	59,96
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,34	3,94	12	112,93
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	59	5,32	1,2	2,93	58,05
	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	50	0,6	4,9	4,6	65,1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,71	0,24	13,43	59,83
	БАТОН	15	0,9	0,15	7,71	35,7
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,18	0,09	13,96	57,15
Итого за обед		671.00	13.21	15.46	64.16	478.21
Полдник	МОЛОКО	146	4,18	3,66	6,94	78,24
	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	49	4,92	7,08	22,84	181,52
Итого за полдник		195.00	9.10	10.74	29.78	259.76
Ужин 1	МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ С РИСОМ И ИЗЮМОМ	150	2,07	4,72	36	166,27
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0	0	7,33	29,41
Итого за ужин 1		320.00	3.27	4.92	53.61	243.28
Итого за день		1700.00	38.21	45.53	191.83	1341.09
Среднее значение за период		1700.00	38.21	45.53	191.83	1341.09