


Меню приготавливаемых блюд
Категория: Ясли



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
01.04.2025						
Завтрак 1	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ	148	4,57	4,3	18,77	130,88
	БАТОН	23	1,5	0,25	12,85	59,5
	СЫР ПОРЦИЯМИ	8	1,85	2,38	0	29,21
	ЧАЙ С САХАРОМ	178	0	0	8,8	35,3
Итого за завтрак 1		357.00	7.92	6.93	40.42	254.89
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	164	0,72	0,14	14,18	61,59
	ЯБЛОКО	95	0,4	0,4	9,3	44,65
Итого за завтрак 2		259.00	1.12	0.54	23.48	106.24
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА С ЯЙЦОМ	40	2	3	2,75	46
	ЩИ СО СМЕТАНОЙ	179	3,33	3,96	5,57	78,75
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110	2,86	4,03	28,67	92,69
	ГУЛЯШ С ТОМАТОМ	60	4,5	5,7	1,85	123,6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	43	2,29	0,33	18,02	80,27
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	149	0,08	0	7,92	32,21
Итого за обед		581.00	15.06	17.02	64.78	453.52
Полдник	КЕФИР	170	5,39	0,18	7,19	55,75
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	52	2,68	1,01	38,23	143,36
Итого за полдник		222.00	8.07	1.19	45.42	199.11
Ужин 1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	40	1,88	7,73	2,79	88,71
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	100	1,95	3,28	10	94,11
	СУФЛЕ РЫБНОЕ	58	2,59	2,79	2,16	55,7
	БАТОН	24	1,8	0,3	15,42	71,4
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	148	0,03	0	7,63	30,65
Итого за ужин 1		370.00	8.25	14.10	38.00	340.57
Итого за день		1792.00	40.42	39.78	212.10	1354.33

Исполнитель  (Пономарева А.В.)

Шеф-повар  (Луцикова М.Л.)