

28.12.2023

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	29.12.2023					
Завтрак 1	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	140	4,04	5,42	16,76	131,66
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	170	2,88	2,43	14,13	90,63
Итого за завтрак 1		380.00	13.55	16.61	44.09	382.09
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	98	0,5	0,1	9,89	43
Итого за завтрак 2		98.00	0.50	0.10	9.89	43.00
На весь день	Соль йодированная	2	0	0	0	0
Итого за на весь день		2.00				
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,32	0	0,64	5,28
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	179	3,17	3,65	7,99	87,77
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (СВИНИНА)	150	9,74	17,48	21	281,28
	СОУС СМЕТАННЫЙ	28	0,36	1,32	1,37	23,1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,4	0,2	11	49
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	8,08	32,25
Итого за обед		572.00	14.99	22.65	50.08	478.68
Полдник	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,1	0,03	0,03	0,76
	МАРМЕЛАД	14	0,01	0	11,12	44,94
	ПЕЧЕНЬЕ	15	0,01	0	11,91	48,15
Итого за полдник		179.00	0.12	0.03	23.06	93.85
Ужин 1	МОРКОВЬ ПРОТЕРТАЯ С САХАРОМ	40	0,39	0,03	5,84	23,76
	ЗАПЕКАНКА МАННАЯ С ИЗЮМОМ	142	6,92	9,47	37,88	266,03
	СОУС ФРУКТОВЫЙ ИЗ КУРАГИ	30	0,12	0	2,76	11,94
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,1	0,03	0,03	0,76
Итого за ужин 1		392.00	9.33	9.83	61.93	373.89
Итого за день		1623.00	38.49	49.22	189.05	1371.51

Исполнитель: \_\_\_\_\_ (Дворяшина Л.И.)

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ (Волкова О.А,Клабукова Е.В.)