



Меню приготавливаемых блюд  
Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
20.05.2024						
Завтрак 1	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ	118	3.2	3.36	15.57	105.17
	БАТОН	23	1.5	0.25	12.85	59.5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0.05	4.15	0.05	37.5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	137	2.39	2.02	11.73	75.25
Итого за завтрак 1		281.00	7.14	9.78	40.20	277.42
Завтрак 2	ЯБЛОКО	95	0.4	0.4	9.3	44.65
Итого за завтрак 2		95.00	0.40	0.40	9.30	44.65
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ	40	0.51	2.83	9.65	63.73
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	177	3.31	3.74	14.98	107.28
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	110	3.09	4.11	22.37	83.41
	ПОДЛИВ	30	0.24	1.14	2.1	20.22
	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ (СВИНИНА)	60	11.68	26.04	5.68	293.66
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	26	1.38	0.25	10.13	49
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0.08	0	7.92	32.21
Итого за обед		593.00	20.29	38.11	72.83	649.51
Полдник	МОЛОКО	125	4.2	3.68	6.97	78.6
	ПРЯНИКИ	30	1.77	1.4	22.5	109.8
Итого за полдник		155.00	5.97	5.08	29.47	188.40
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	0.5	2.18	2.61	32.43
	СЫРНИКИ С ИЗЮМОМ	126	15.43	12.24	25.8	271.85
	СОУС СМЕТАННЫЙ	29	0.36	1.3	1.36	22.79
	БАТОН	27	1.8	0.3	15.42	71.4
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0	0	7.33	29.41
Итого за ужин 1		372.00	18.09	16.02	52.52	427.88
Итого за день		1499.00	51.89	89.39	204.32	1587.66

Исполнитель: Диетолог Долгих Н.В.  
Шеф-повар: Лебедева Г.В.