



Менюготавливаемых блюд
Категория: Ясельная

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
20.11.2024						
Завтрак 1	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	146	4.88	4.57	22.16	118.98
	БАТОН	26	1.5	0.25	12.85	59.5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0.05	4.15	0.05	37.5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	146	2.39	2.02	11.72	75.18
Итого за завтрак 1		323.00	8.82	10.99	46.78	291.16
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	194	1	0.2	19.8	86
Итого за завтрак 2		194.00	1.00	0.20	19.80	86.00
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	40	0.46	2.05	2.11	25.35
	УХА С КРУПНОЙ РИСОВОЙ	180	6.98	3.46	9.43	100.08
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	9.35	8.48	12.95	172.5
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	1.12	0.16	8.8	39.2
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ЯБЛОК	150	0	0	13.69	48.7
Итого за обед		555.00	17.91	14.15	46.93	385.83
Полдник	КЕФИР	138	4.49	0.15	5.99	48.48
	ПАСТИЛА	25	0.13	0	20.2	77.5
Итого за полдник		163.00	4.62	0.15	26.19	123.96
Ужин 1	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ порция	28	0.65	0.12	3.29	17.09
	ОМЛЕТ	144	8.63	10.13	5.13	164.13
	БАТОН	26	1.5	0.25	12.85	59.5
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0.11	0.03	0.04	0.82
Итого за ужин 1		378.00	10.89	10.53	21.31	241.54
Итого за день		1616.00	43.04	36.02	161.06	1128.46

Исполнитель: Диетсестра (Долгих Н.В.)
Шеф-повар: (Лебедева Г.В.)