

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий _____ (Мальцева Е.А.)

13.05.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Ясли

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Эн.ценность |
|-----------------------|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 14.05.2025 | | | | | | |
| Завтрак 1 | ЛАПША МОЛОЧНАЯ | 169 | 4 | 4,17 | 13,61 | 107,01 |
| | БАТОН | 30 | 1,8 | 0,3 | 15,42 | 71,4 |
| | 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 | 159 | 2,56 | 2,16 | 12,55 | 80,5 |
| Итого за завтрак 1 | | 403.00 | 13.49 | 15.14 | 41.93 | 359.21 |
| Завтрак 2 | АПЕЛЬСИН | 136 | 1,17 | 0,24 | 10,76 | 57,03 |
| Итого за завтрак 2 | | 136.00 | 1.17 | 0.24 | 10.76 | 57.03 |
| На весь день | Соль йодированная | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за на весь день | | 3.00 | | | | |
| Обед | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | 40 | 0,64 | 2,04 | 3,08 | 32,96 |
| | БОРЩ СО СМЕТАНОЙ | 180 | 1,95 | 2,96 | 6,42 | 59,96 |
| | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 120 | 2,34 | 3,94 | 12 | 112,93 |
| | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ | 55 | 9,53 | 3,83 | 3,48 | 87,11 |
| | ПОДЛИВ | 50 | 0,4 | 1,9 | 3,5 | 33,7 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 44 | 2,24 | 0,32 | 17,6 | 78,4 |
| | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 160 | 0 | 0 | 8,62 | 34,4 |
| Итого за обед | | 649.00 | 17.10 | 14.99 | 54.70 | 439.46 |
| Полдник | ЙОГУРТ | 167 | 4,91 | 4,23 | 18,62 | 132,02 |
| | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ | 60 | 3,84 | 3,19 | 30,86 | 175,55 |
| Итого за полдник | | 227.00 | 8.75 | 7.42 | 49.48 | 307.57 |
| Ужин 1 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ | 40 | 0,5 | 2,18 | 2,61 | 32,43 |
| | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 120 | 2,6 | 2,46 | 10,14 | 77,26 |
| | СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ | 61 | 10 | 3,63 | 2,65 | 86,29 |
| | БАТОН | 25 | 1,5 | 0,25 | 12,85 | 59,5 |
| | ЧАЙ БЕЗ САХАРА | 160 | 0,1 | 0,03 | 0,04 | 0,73 |
| Итого за ужин 1 | | 406.00 | 14.70 | 8.55 | 28.29 | 256.21 |
| Итого за день | | 1824.00 | 55.21 | 46.34 | 185.16 | 1419.48 |