

Меню приготавливаемых блюд  
Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
26.03.2025						
Завтрак 1	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ	150	4,57	4,3	18,77	130,88
	БАТОН	22	1,18	0,2	10,1	46,75
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,43	14,13	90,63
Итого за завтрак 1		357,00	8,68	11,08	43,05	305,76
Завтрак 2	ЯБЛОКО	88	0,38	0,38	9,27	44,47
	СОК (фруктовый/овощной)	104	0,5	0,1	9,85	42,79
Итого за завтрак 2		192,00	0,88	0,48	19,12	87,26
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3,00				
Обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	39	0,64	2,04	3,08	32,96
	УХА С КРУПНОЙ РИСОВОЙ	180	6,98	3,46	9,43	100,08
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (СВИНИНА)	180	9,52	18,68	15,54	266,53
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,12	0,16	8,8	39,2
	БАТОН	22	1,2	0,2	10,28	47,6
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	8,08	32,25
Итого за обед		595,00	19,46	24,54	55,21	518,62
Полдник	КЕФИР	181	5,39	0,18	7,19	55,75
	ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ	50	3,31	6,84	21,51	173,57
Итого за полдник		231,00	8,70	7,02	28,70	229,32
Ужин 1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ	40	0,61	2,58	2,75	37,96
	ОМЛЕТ	150	8,63	10,13	5,13	164,13
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,12	0,16	8,8	39,2
	БАТОН	22	1,18	0,2	10,1	46,75
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за ужин 1		416,00	11,65	13,10	26,82	288,86
Итого за день		1794,00	49,37	56,22	172,90	1429,82

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
26.03.2025						
Завтрак 1	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ	200	6,09	5,73	25,03	174,51
	БАТОН	28	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,43	14,13	90,63
	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ гр.Вишенка-2чел, Солнышко, Ромашка	200	4,87	5,3	25,56	168,96
	ХЛЕБЦЫ гр.Вишенка-2чел, Солнышко, Ромашка, Яблонька	20	1,58	0,28	16,38	74,4
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА гр.Вишенка-2чел, Солнышко, Ромашка	200	0,13	0,03	0,04	1,01
Итого за завтрак 1		833,00	17,10	18,17	94,04	606,51
Завтрак 2	ЯБЛОКО	93	0,4	0,4	9,8	47
	СОК (фруктовый/овощной)	104	0,5	0,1	9,85	42,79
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,78	39,21
Итого за завтрак 2		397,00	0,90	0,50	29,43	129,00
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3,00				
Обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	58	0,96	3,06	4,62	49,44
	УХА С КРУПНОЙ РИСОВОЙ	200	7,76	3,84	10,48	111,2
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (СВИНИНА)	200	10,57	20,76	17,26	296,15
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	1,68	0,24	13,32	58,8
	БАТОН	28	1,5	0,25	12,85	59,5
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
	ЧАЙ С САХАРОМ гр.Яблонька, Ромашка	200	0	0	9,78	39,21
	Щи гр.Вишенка, Ромашка	200	2,32	3,28	4,16	55,2
	СВИНИНА ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ гр.Ромашка	200	10,21	24,13	6,17	286,21
	ХЛЕБЦЫ гр.Вишенка-2чел, Солнышко, Ромашка, Яблонька	20	1,58	0,28	16,38	74,4
Итого за обед		1323,00	36,58	55,84	104,72	1068,81
Полдник	КЕФИР	201	5,99	0,2	7,99	61,94
	ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ	70	4,63	9,57	30,11	243
	ПЕЧЕНЬЕ БЕЗ ГЛЮТЕНА гр.Вишенка-2чел, Солнышко, Ромашка, Яблонька	50	0,05	0	39,7	160,5
Итого за полдник		321,00	10,67	9,77	77,80	465,44
Ужин 1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ	60	0,89	3,9	4	56,79
	ОМЛЕТ	150	8,63	10,13	5,13	164,13
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	1,68	0,24	13,32	58,8
	БАТОН	40	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ гр.Вишенка, Солнышко	150	3,9	5,5	39,1	126,4
	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ЛУКОМ гр.Вишенка, Солнышко	80	16,44	8,84	5,44	167,45
	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ гр.ромашка	60	0,9	3	3,9	47,9
	ХЛЕБЦЫ гр.Вишенка-2чел, Солнышко, Ромашка, Яблонька	20	1,58	0,28	16,38	74,4
	Итого за ужин 1		777,00	36,23	32,27	105,30
Итого за день		3654,00	101,48	116,55	411,29	3049,75