

Заведующий

(Бессолицына Светлана Николаевна)

УТВЕРЖДАЮ

Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
03.02.2025						
Завтрак 1	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ	152	3,7	3,88	17,99	121,49
	БАТОН	31	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	149	2,36	1,99	11,57	74,2
Итого за завтрак 1		337,00	7,61	10,27	42,46	292,69
Завтрак 2	ЯБЛОКО	93	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак 2		93,00	0,40	0,40	9,80	47,00
На весь	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3,00				
Обед	САЛАТ "МОЗАИКА"	39	1,15	2,95	4,06	47,56
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	149	2,16	1,71	11,5	70,08
	СЛОЖНЫЙ ГАРНИР: ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ, КАПУСТА ТУШЕНАЯ	121	2,73	3,46	11,8	101
	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	60	11,68	26,04	5,68	293,66
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	1,64	0,3	12,01	58,07
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	153	0,07	0,07	13,39	55,45
Итого за обед		554,00	19,43	34,53	58,44	625,82
Полдник	КЕФИР	152	4,49	0,15	5,99	46,46
	ПРЯНИКИ	30	1,77	1,4	22,5	109,8
Итого за полдник		182,00	6,26	1,55	28,49	156,26
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	40	0,46	2	3,79	35,39
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	120	20,92	10,05	20,78	258,73
	СОУС ФРУКТОВЫЙ ИЗ КУРАГИ	30	0,12	0	2,76	11,94
	БАТОН	33	1,77	0,29	15,14	70,13
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,1	0,02	0,03	0,76
Итого за ужин 1		373,00	23,37	12,36	42,50	376,95
Итого за день		1542,00	57,07	59,11	181,69	1498,72

Заведующий

(Бессолицына Светлана Николаевна)

УТВЕРЖДАЮ

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
03.02.2025						
Завтрак 1	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ	203	4,87	5,3	25,56	168,96
	БАТОН	50	2,42	0,4	20,73	95,97
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	4	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	182	2,93	2,47	14,36	92,1
Итого за завтрак 1		439,00	10,27	12,32	60,70	394,53
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	195	0,75	0,15	14,85	64,5
Итого за завтрак 2		195,00	0,75	0,15	14,85	64,50
На весь	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5,00				
Обед	САЛАТ "МОЗАИКА"	57	1,72	4,42	6,09	71,34
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	199	2,88	2,29	15,36	93,6
	СЛОЖНЫЙ ГАРНИР: ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ, КАПУСТА ТУШЕНАЯ	151	3,41	4,33	14,75	126,25
	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	70	13,62	30,38	6,62	342,61
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	54	2,83	0,4	22,48	99,22
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	184	0,09	0,09	16,1	66,69
Итого за обед		715,00	24,55	41,91	81,40	799,71
Полдник	КЕФИР	201	5,99	0,2	7,99	61,94
	ПРЯНИКИ	50	2,95	2,34	37,5	183
Итого за полдник		251,00	8,94	2,54	45,49	244,94
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	62	0,7	3	5,7	53,1
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	26,15	12,56	25,97	323,41
	СОУС ФРУКТОВЫЙ ИЗ КУРАГИ	50	0,2	0	4,6	19,9
	БАТОН	38	2,12	0,35	18,13	84,13
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91
Итого за ужин 1		480,00	29,29	15,94	54,44	481,45
Итого за день		2085,00	73,80	72,86	256,88	1985,13