

Заведующий *Звезд* (Бессолицына Светлана Николаевна)

УТВЕРЖДАЮ

Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
30.01.2025						
Завтрак 1	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	151	4,03	5,4	16,71	131,23
	БАТОН	21	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	3	0,04	3,11	0,04	28,13
	КАКАО С МОЛОКОМ	178	2,61	2,25	13,38	88,92
Итого за завтрак 1		353,00	8,18	11,01	42,98	307,78
Завтрак 2	ЯБЛОКО	120	0,48	0,48	11,76	56,4
Итого за завтрак 2		120,00	0,48	0,48	11,76	56,40
На весь	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3,00				
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	40	0,49	3,03	2,49	40,66
	СУП-ЛАПША НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	151	2,34	3,06	6,07	63,07
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	118	2,6	2,46	10,13	77,26
	БИТОЧКИ ИЗ КУР	61	6,55	6,33	10,56	121,53
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1,12	0,16	8,8	39,2
	БАТОН	16	1,2	0,2	10,28	47,6
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,09	0,09	16,1	66,69
Итого за обед		585,00	14,39	15,33	64,43	456,01
Полдник	ЙОГУРТ	181	5,25	4,53	19,91	141,18
	ПЕЧЕНЬЕ	30	0,03	0	23,82	96,3
Итого за полдник		211,00	5,28	4,53	43,73	237,48
Ужин 1	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ	40	1,2	0,13	2,67	16
	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	13,1	10,77	5,51	171,42
	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	119	3,01	3,98	17	115,1
	БАТОН	18	1,15	0,19	9,81	45,44
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,1	0,2	8,1	39,2
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,16	36,78
Итого за ужин 1		441,00	19,60	15,27	52,25	423,94
Итого за день		1713,00	47,93	46,62	215,15	1481,61

Заведующий *Звезд* (Бессолицына Светлана Николаевна)

УТВЕРЖДАЮ

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
30.01.2025						
Завтрак 1	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	182	4,86	6,51	20,14	158,17
	БАТОН	30	2,14	0,36	18,36	85
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	4	0,05	4,15	0,05	37,5
	КАКАО С МОЛОКОМ	179	2,62	2,26	13,44	89,32
Итого за завтрак 1		395,00	9,67	13,28	51,99	369,99
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	107	0,5	0,1	9,85	42,8
	ЯБЛОКО	120	0,48	0,48	11,76	56,4
Итого за завтрак 2		227,00	0,98	0,58	21,61	99,20
На весь	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5,00				
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	60	0,74	4,54	3,73	61
	СУП-ЛАПША НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	201	3,12	4,08	8,07	83,95
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	118	2,59	2,46	10,1	77
	БИТОЧКИ ИЗ КУР	82	9,2	8,7	13,5	176,09
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,68	0,24	13,32	58,8
	БАТОН	21	1,57	0,26	13,49	62,48
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	17,89	74,1
Итого за обед		710,00	19,00	20,38	80,10	593,42
Полдник	ЙОГУРТ	201	5,83	5,03	22,11	156,78
	ПЕЧЕНЬЕ	30	0,03	0	23,82	96,3
Итого за полдник		231,00	5,86	5,03	45,93	253,08
Ужин 1	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ	40	1,2	0,13	2,67	16
	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	17,47	14,36	7,35	228,56
	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	119	3	3,97	16,97	114,91
	БАТОН	22	1,44	0,24	12,37	57,27
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	23	1,12	0,16	8,8	39,2
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,04	0	10,17	40,87
Итого за ужин 1		484,00	24,27	18,86	58,33	496,81
Итого за день		2052,00	59,78	58,13	257,96	1812,50