

Заведующий *Шесел* (Бессолицына Светлана Николаевна)
 Категория: Ясли

УТВЕРЖДАЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углевод	
31.01.2025						
Завтрак 1	КАША `АССОРТИ`	149	3,82	4,12	19,54	129,23
	БАТОН	34	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	4	0,04	3,32	0,04	30
	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	1,61	2,08	0	25,56
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	149	2,4	2,02	11,76	75,44
Итого за завтрак 1		346,00	9,37	11,79	44,19	319,73
Завтрак 2	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак 2		100,00	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 ИЗ БЕЛОКАЧАННС И КАПУСТЫ С ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	29	0,49	1,97	2,21	28,46
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	149	2,69	2,55	4,67	63,82
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	109	2,32	2,87	10,44	93,3
	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	61	12,33	11,77	8,6	189,64
	ПОДЛИВ	28	0,24	1,14	2,1	20,22
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	22	1,12	0,16	8,8	39,2
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	8,08	32,25
Итого за обед		548,00	19,19	20,46	44,90	466,89
Полдник	КЕФИР	153	4,48	0,15	5,98	46,36
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	47	3,22	6,05	27,23	175,72
Итого за полдник		200,00	7,70	6,20	33,21	222,08
Ужин 1	САЛАТ `СТЕПНОЙ` ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	38	1,43	4,03	3,11	54,12
	ОМЛЕТ	141	8,63	10,13	5,13	164,13
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	34	1,68	0,24	13,32	58,8
	БАТОН	36	1,8	0,3	15,42	71,4
	СОК (фруктовый/овощной)	199	0,9	0,18	17,81	77,4
Итого за ужин 1		448,00	14,44	14,88	54,79	425,85
Итого за день		1645,00	51,10	53,73	186,89	1481,55

Заведующий *Шесел* (Бессолицына Светлана Николаевна)
 Категория: Сад

УТВЕРЖДАЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
31.01.2025						
Завтрак 1	КАША `АССОРТИ`	199	5,1	5,5	26,1	172,6
	БАТОН	33	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	СЫР ПОРЦИЯМИ	14	2,26	2,92	0	35,78
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	198	3,2	2,7	15,7	100,7
Итого за завтрак 1		449,00	12,11	15,52	54,70	406,08
Завтрак 2	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак 2		100,00	0,40	0,40	9,80	47,00
На весь	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5,00				
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	59	1	4	4,5	57,9
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	199	3,67	3,27	6,24	85,2
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	151	3,17	3,92	14,25	127,33
	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	81	16,44	15,7	11,46	252,85
	ПОДЛИВ	48	0,41	1,95	3,6	34,66
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	33	1,68	0,24	13,32	58,8
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	10,77	43
Итого за обед		771,00	26,37	29,08	64,14	659,74
Полдник	КЕФИР	204	5,99	0,2	7,99	61,94
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	46	3,2	6,01	27,06	174,58
Итого за полдник		250,00	9,19	6,21	35,05	236,52
Ужин 1	САЛАТ `СТЕПНОЙ` ИЗ РАЗНЫХ	59	2,22	6,26	4,83	84,03
	ОМЛЕТ	141	8,63	10,13	5,13	164,13
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	23	1,14	0,16	9,01	39,78
	БАТОН	36	2,1	0,35	17,99	83,3
	СОК (фруктовый/овощной)	201	1	0,2	19,8	86
Итого за ужин 1		460,00	15,09	17,10	56,76	457,24
Итого за день		2035,00	63,16	68,31	220,45	1806,58