

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий (Переславцева С.Л.)

17.01.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Ясли

ДЕТСКИЙ САД
№42 Г.КИРОВА

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Эн.ценность ь |
|----------------------------|---------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 20.01.2025 | | | | | | |
| Завтрак 1 | КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ | 145 | 5,99 | 6,64 | 28,53 | 198,27 |
| | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (20 гр) | 20 | 2,59 | 2,29 | 0,2 | 31,5 |
| | БАТОН | 30 | 1,8 | 0,3 | 15,42 | 71,4 |
| | 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 | | 380,00 | 13,31 | 15,81 | 58,33 | 429,30 |
| Завтрак 2 | СОК (фруктовый/овощной) | 160 | 0,9 | 0,18 | 17,81 | 77,4 |
| Итого за завтрак 2 | | 160 | 0,90 | 0,18 | 17,81 | 77,40 |
| На весь день | Соль йодированная | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за на весь день | | 3,00 | | | | |
| Обед | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 40 | 0,67 | 2,73 | 3 | 39,27 |
| | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 150 | 1,62 | 2,58 | 10,08 | 70,2 |
| | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | 110 | 3,09 | 4,11 | 22,37 | 83,41 |
| | ПОДЛИВ | 30 | 0,24 | 1,14 | 2,1 | 20,22 |
| | БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ (СВИНИНА) | 50 | 4,46 | 17,41 | 0,68 | 199,39 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,24 | 0,32 | 17,76 | 78,4 |
| | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0 | 0 | 8,08 | 32,25 |
| Итого за обед | | 570,00 | 12,32 | 28,29 | 64,07 | 523,14 |
| Полдник | МОЛОКО | 168 | 5,04 | 4,41 | 8,37 | 94,32 |
| | ПРЯНИКИ 2 гр | 37 | 2,18 | 1,73 | 27,75 | 135,42 |
| | ПЕЧЕНЬЕ 1 гр | 25 | 0,03 | 0 | 19,85 | 80,25 |
| Итого за полдник | | 242,00 | 7,25 | 6,14 | 55,97 | 309,99 |
| Ужин 1 | КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ | 140 | 3,91 | 5,6 | 18,94 | 169,3 |
| | СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ | 50 | 0,2 | 1,9 | 1,8 | 26,7 |
| | БАТОН | 30 | 1,8 | 0,3 | 15,42 | 71,4 |
| | ЧАЙ БЕЗ САХАРА | 180 | 0,11 | 0,03 | 0,04 | 0,82 |
| Итого за ужин 1 | | 400,00 | 6,02 | 7,83 | 36,20 | 268,22 |
| Итого за день | | 1775,00 | 39,80 | 58,25 | 232,38 | 1608,05 |
| Среднее значение за период | | 1775,00 | 39,80 | 58,25 | 232,38 | 1608,05 |

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий (Переславцева С.Л.)

17.01.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

ДЕТСКИЙ САД
№42 Г.КИРОВА

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Эн.ценность ь |
|----------------------------|---------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 20.01.2025 | | | | | | |
| Завтрак 1 | КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ | 200 | 8,27 | 9,16 | 39,35 | 273,48 |
| | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (20 гр) | 20 | 2,59 | 2,29 | 0,2 | 31,5 |
| | БАТОН | 40 | 2,4 | 0,4 | 20,56 | 95,2 |
| | МАСЛО ПОРЦИЯМИ | 5 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 37,5 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,7 | 100,7 |
| Итого за завтрак 1 | | 465,00 | 16,51 | 18,70 | 75,86 | 538,38 |
| Завтрак 2 | СОК (фруктовый/овощной) | 180 | 0,9 | 0,18 | 17,81 | 77,4 |
| Итого за завтрак 2 | | 180,00 | 0,90 | 0,18 | 17,81 | 77,40 |
| На весь день | Соль йодированная | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за на весь день | | 5,00 | | | | |
| Обед | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 60 | 1 | 4,1 | 4,5 | 58,9 |
| | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 180 | 1,94 | 3,1 | 12,1 | 84,24 |
| | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | 130 | 3,66 | 4,86 | 26,43 | 98,57 |
| | ПОДЛИВ | 30 | 0,24 | 1,14 | 2,1 | 20,22 |
| | БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ (СВИНИНА) | 70 | 6,24 | 24,37 | 0,95 | 279,14 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 2,8 | 0,4 | 22,2 | 98 |
| | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 |
| Итого за обед | | 700,00 | 15,88 | 37,97 | 77,98 | 677,77 |
| Полдник | МОЛОКО | 188 | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 104,8 |
| | ПРЯНИКИ | 37 | 2,19 | 1,73 | 27,75 | 135,42 |
| Итого за полдник | | 225 | 7,79 | 6,63 | 37,05 | 240,22 |
| Ужин 1 | КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ | 150 | 4,19 | 6 | 20,29 | 181,39 |
| | СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ | 50 | 0,2 | 1,9 | 1,8 | 26,7 |
| | БАТОН | 40 | 2,4 | 0,4 | 20,56 | 95,2 |
| | ЧАЙ БЕЗ САХАРА | 200 | 0,12 | 0,03 | 0,04 | 0,91 |
| Итого за ужин 1 | | 440,00 | 6,91 | 8,33 | 42,69 | 304,20 |
| Итого за день | | 2027,00 | 47,99 | 71,81 | 251,39 | 1837,97 |
| Среднее значение за период | | 2027,00 | 47,99 | 71,81 | 251,39 | 1837,97 |