


 УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий _____ (Переславцева С.Л.)

17.01.2025

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Ясли ДИЕТА

ДЕТСКИЙ САД
 №42 г.КИРОВА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
20.01.2025						
Завтрак 1	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,53	6,53	37,34	233,66
	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
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,3
Итого за завтрак 1		385.00	10.97	13.27	61.81	409.36
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	160	0,8	0,16	15,83	68,8
Итого за завтрак 2		160.00	0.80	0.16	15.83	68.80
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	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,3
	ПЕЧЕНЬЕ	25	0,03	0	19,85	80,25
Итого за полдник		205.00	0.03		28.65	115.55
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		1723.00	30.14	49.55	206.56	1385.07
Среднее значение за период		1723.00	30.14	49.55	206.56	1385.07