

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий (Переславцева С.Л.)

29.01.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Ясли диета

ДЕТСКИЙ САД
№42 г.КИРОВА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
30.01.2025						
Завтрак 1	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	4,22	5,61	30,5	113,74
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4
	СЫР ПОРЦИЯМИ	7	1,62	2,08	0	25,56
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,09	0,03	0,03	0,68
Итого за завтрак 1		337,00	7,73	8,02	45,95	211,38
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	150	0,75	0,15	14,84	64,5
Итого за завтрак 2		150,00	0,75	0,15	14,84	64,50
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3,00				
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	40	0,46	2,05	2,11	25,35
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180	3,17	3,65	7,99	87,77
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110	2,86	4,03	28,67	92,69
	ПОДЛИВ	30	0,24	1,14	2,1	20,22
	КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	60	4,22	15,6	4,88	170,72
	ХЛЕБ РЖАНФЙ	40	2,24	0,32	17,76	78,4
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,09	0,09	16,1	66,69
Итого за обед		640,00	13,28	26,88	79,61	541,84
Полдник	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,11	0,03	0,04	0,82
	ПРЯНИКИ	30	1,77	1,4	22,5	109,8
Итого за полдник		180,00	1,88	1,43	22,54	110,62
Ужин 1	САЛАТ "ОСЕННИЙ"	40	0,71	2,11	5,03	42,04
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2,6	2,46	10,13	77,26
	ПУДИНГ ИЗ СВИНИНЫ	60	11,36	23,87	0,67	250,93
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0	0	7,33	29,41
Итого за ужин 1		400,00	16,47	28,74	38,58	471,04
Итого за день		1740,00	40,11	65,22	201,52	1399,38
Среднее значение за период		1740,00	40,11	65,22	201,52	1399,38