

Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
02.04.2025						
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	150	3.53	3.68	12	94.35
	БАТОН	25	1.5	0.25	12.85	59.5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0.05	4.15	0.05	37.5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	170	2.72	2.29	13.35	85.59
Итого за завтрак 1		350	7.8	10.37	38.25	276.94
Завтрак 2	АПЕЛЬСИН	135	1.79	0.4	16.32	86.64
Итого за завтрак 2		135	1.79	0.4	16.32	86.64
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3				
Обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	39	0.21	1.98	3.11	29.49
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	179	1.95	2.96	6.42	59.96
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2.34	3.94	12	112.93
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	60	1.89	2.06	1.71	69.43
	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	50	0.6	4.9	4.6	65.1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	41	2.2	0.4	16.2	78.4
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.38	0	9.9	42.23
Итого за обед		639	9.57	16.24	53.94	457.54
Полдник	МОЛОКО	181	5.04	4.41	8.37	94.32
	ПЕЧЕНЬЕ	15	0.03	0	23.82	96.3
Итого за полдник		196	5.07	4.41	32.19	190.62
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И	40	0.47	2.03	6.92	42
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	130	22.66	10.89	22.51	280.29
	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	28	1.99	2.37	16.3	20.37
	БАТОН	23	2.12	0.35	18.19	84.22
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0.11	0.03	0.04	0.82
Итого за ужин 1		401	27.35	15.67	63.96	427.7
Итого за день		1724	51.58	47.09	204.66	1439.44

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
02.04.2025						
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	200	4.7	4.9	16	125.8
	БАТОН	25	1.5	0.25	12.85	59.5
	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		430	9.45	12	44.6	323.5
Завтрак 2	АПЕЛЬСИН	135	1.79	0.4	16.32	86.64
Итого за завтрак 2		135	1.79	0.4	16.32	86.64
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3				
Обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	58	0.31	2.97	4.67	44.23
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	199	3.55	4.44	8.15	97.18
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.92	4.92	15	141.14
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	80	2.51	2.74	2.29	92.57
	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	50	0.6	4.9	4.6	65.1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	51	2.74	0.5	20.15	97.52
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.46	0	11.88	50.67
Итого за обед		768	13.09	20.47	66.74	588.41
Полдник	МОЛОКО	201	5.6	4.9	9.3	104.8
	ПЕЧЕНЬЕ	31	0.03	0	23.82	96.3
Итого за полдник		452	8.48	5.41	68.74	360.33
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0.7	3.05	10.38	63
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	28.15	12.56	25.97	323.41
	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	28	1.99	2.37	16.3	20.37
	БАТОН	26	2.37	0.4	20.34	94.17
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0.11	0.03	0.04	0.82
Итого за ужин 1		444	31.32	18.41	73.03	501.77
Итого за день		2232	64.13	56.69	269.43	1860.65

Исполнитель: Медсестра _____ (Перминова Ж.Н.)
 Шеф-повар: _____ (Дементьева О.Н.)