

Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
19.11.2024						
Завтрак 1	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	149	3.71	4.5	16.31	121.37
	БАТОН	25	1.5	0.25	12.85	59.5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0.05	4.15	0.05	37.5
	КАКАО С МОЛОКОМ	169	2.46	2.12	12.63	83.95
Итого за завтрак 1		348.00	7.72	11.02	41.84	302.32
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0.2	19.8	86
Итого за завтрак 2		200.00	1.00	0.20	19.80	86.00
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
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	4.61	3.24	13.39	101.52
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	129	16.19	6.59	17.81	195.19
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	29	0.53	2.55	1.7	31.98
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	39	2.2	0.4	16.2	78.4
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0.15	0.08	11.63	47.63
Итого за обед		567.00	24.14	14.91	62.84	480.07
Полдник	ЙОГУРТ	158	5.22	4.5	19.8	140.4
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3.2	2.66	25.72	146.29
Итого за полдник		208.00	8.42	7.16	45.52	286.69
Ужин 1	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ, ЛУКОМ И	39	0.44	2.58	2.3	35.02
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2.53	3.13	11.4	101.86
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	60	1.89	2.06	1.71	69.43
	БАТОН	30	2.1	0.35	17.99	83.3
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0	0	7.33	29.41
Итого за ужин 1		399.00	6.96	8.12	40.73	319.02
Итого за день		1725.00	48.24	41.41	210.73	1474.10

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
19.11.2024						
Завтрак 1	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	199	4.96	6	21.74	161.81
	БАТОН	25	1.5	0.25	12.85	59.5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0.05	4.15	0.05	37.5
	КАКАО С МОЛОКОМ	199	2.9	2.5	14.87	98.8
Итого за завтрак 1		627.00	13.91	18.80	71.51	516.61
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0.2	19.8	86
Итого за завтрак 2		200.00	1.00	0.20	19.80	86.00
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5.00				
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	60	0.69	3.07	3.16	38.02
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5.12	3.6	14.88	112.8
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	130	16.31	6.64	17.95	196.71
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	49	0.88	4.25	2.84	53.3
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	2.76	0.5	20.35	98.5
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0.18	0.09	13.96	57.15
Итого за обед		668.00	25.94	18.15	73.14	556.48
Полдник	ЙОГУРТ	175	5.8	5	22	156
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3.2	2.66	25.72	146.29
Итого за полдник		255.00	9.03	7.66	71.54	398.59
Ужин 1	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ, ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	57	0.8	3.9	4	55.2
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.17	3.92	14.25	127.33
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	80	2.51	2.74	2.29	92.57
	БАТОН	35	2.4	0.4	20.52	95.2
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8.8	35.3
Итого за ужин 1		502.00	8.88	10.96	49.86	405.60
Итого за день		2257.00	58.76	55.77	285.85	1963.28

Исполнитель: Медсестра _____ (Перминова Ж.Н.)

Шеф-повар: _____ (Дементьева О.Н.)