

Меню приготавливаемых блюд

## Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>14.03.2025</b>						
Завтрак 1	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	150	4,04	5,42	16,76	131,66
	БАТОН	29	1,81	0,3	15,53	71,9
	СЫР ПОРЦИЯМИ	7	1,62	2,09	0	25,56
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,43	14,13	90,63
Итого за завтрак 1		366.00	10.35	10.24	46.42	319.75
Завтрак 2	ЯБЛОКО	88	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак 2		88.00	0.40	0.40	9.80	47.00
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	38	0,53	2,67	2,27	38
	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	180	2,38	3,1	10,3	78,48
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,53	3,13	11,4	101,86
	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	12,33	11,77	8,6	189,64
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	1,68	0,24	13,2	58,8
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,08	0	7,92	32,21
Итого за обед		584.00	19.53	20.91	53.69	498.99
Полдник	КЕФИР	161	5,39	0,18	7,19	55,75
	ПЕЧЕНЬЕ	17	0,02	0	15,88	64,2
Итого за полдник		178.00	5.41	0.18	23.07	119.95
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА	38	1,07	2	2,53	32,67
	ОМЛЕТ	150	11,78	13,59	4,8	187,5
	БАТОН	21	1,51	0,25	12,95	59,98
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,03	0	7,63	30,65
Итого за ужин 1		359.00	14.39	15.84	27.91	310.80
Итого за день		1578.00	50.08	47.57	160.89	1296.49
Среднее значение за период		1578.00	50.08	47.57	160.89	1296.49