

УТВЕРЖДАЮ  
 (Ефимова Н.Г.)  
 30.01.2025

Заведующий *Ефимова*  
 Меню приготавливаемых блюд  
 Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.цен ность
			Белки	Жиры	Углево ды	
31.01.2025						
Завтрак 1	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	150	4,3	3,71	18,19	124,24
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,43	14,13	90,63
Итого за завтрак 1		365.00	9.03	10.59	47.79	323.77
Завтрак 2	ЯБЛОКО	95	0,4	0,4	9,3	44,65
Итого за завтрак 2		95.00	0.40	0.40	9.30	44.65
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	40	0,71	2,58	2,84	38,04
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	179	3,17	3,65	7,99	87,77
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,53	3,13	11,4	101,86
	СУФЛЕ ИЗ СВИНИНЫ С РИСОМ	60	12,43	26,75	3,62	290,56
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	16,2	78,4
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,1	0	9,5	38,65
Итого за обед		619.00	21.14	36.51	51.55	635.28
Полдник	МОЛОКО	150	4,2	3,68	6,97	78,6
	ПЕЧЕНЬЕ	15	0,01	0	11,91	48,15
Итого за полдник		165.00	4.21	3.68	18.88	126.75
Ужин 1	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	120	3,12	4,4	31,28	101,12
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	60	1,89	2,06	1,71	69,43
	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	30	0,36	2,94	2,76	39,06
	БАТОН	29	1,74	0,29	14,91	69,02
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,3
Итого за ужин 1		419.00	7.11	9.69	59.46	313.93
Итого за день		1666.00	41.89	60.87	186.98	1444.38
Среднее значение за период		1666.00	41.89	60.87	186.98	1444.38