

УТВЕРЖДАЮ

Ст. воспит. (Н.С.Колбина)

Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
19.02.2025						
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	150	3,53	3,68	12	94,35
	БАТОН, МАСЛО ПОРЦИЯМИ	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,43	14,13	90,63
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	100	0,5	0,1	9,89	43
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	40	0,71	2,58	2,84	38,04
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	180	1,95	2,96	6,42	59,96
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,34	3,94	12	112,93
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	60	9,88	3,97	3,61	90,28
	ХЛЕБ РЖАНОЙ, БАТОН	20/20	1,12	0,16	8,8	39,2
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	150	0,08	0,08	13,42	55,58
Полдник	МОЛОКО	180	5,04	4,41	8,37	94,32
	ПЕЧЕНЬЕ	20	0,02	0	15,88	64,2
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ И КУРАГОЙ	40	0,47	2,8	4,95	45,65
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	130	19,62	13,08	30,73	319,04
	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	30	0,36	1,32	3,66	32,4
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за день		1705,00	57,64	50,70	180,60	1425,40

УТВЕРЖДАЮ

Ст. воспит. (Н.С.Колбина)

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
19.02.2025						
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	200	4,7	4,9	16	125,8
	БАТОН, МАСЛО ПОРЦИЯМИ	25,5	1,5	0,25	12,85	59,5
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	180	0,9	0,18	17,81	77,4
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	1	4	4,9	59,7
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	3,55	4,44	8,15	97,18
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,92	4,92	15	141,14
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	13,17	5,3	4,81	120,37
	ХЛЕБ РЖАНОЙ, БАТОН	30	1,68	0,24	13,32	58,8
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,09	0,09	16,1	66,69
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	ПЕЧЕНЬЕ	20	0,02	0	15,88	64,2
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ И КУРАГОЙ	60	0,71	4,2	7,43	68,48
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	164	22,64	15,09	35,46	368,12
	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,6	2,2	6,1	54
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за день		2084,00	70,82	62,50	227,47	1798,90