



Меню приготавливаемых блюд
Категория: **Ясли (ДИЕТА № 10)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
18.07.2025						
Завтрак 1	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,62	6,3	36,97	227,26
	БАТОН	35	2,67	0,35	17,96	91,69
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,29
Итого за завтрак 1		365.00	8.29	6.65	63.73	354.24
Завтрак 2	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак 2		100.00	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	СВЕКЛА ПОРЦИЯМИ	40	0,6	0,04	3,52	16,8
	СУП "ВОЛНА" С МЯСОМ ПТИЦЫ	180	3,63	5,5	16,32	167,94
	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,2	2,42	24,97	127,38
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	5,32	1,2	2,93	58,05
	ПОДЛИВ	30	0,24	1,14	2,1	20,22
	БАТОН	20,98	1,6	0,21	10,76	54,96
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	43	2,37	0,43	17,42	84,28
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
Итого за обед		663.98	15.96	10.94	87.72	568.33
Полдник	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,2	2,66	25,72	146,29
Итого за полдник		230.00	3.32	2.69	25.76	147.20
Ужин 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	135	13,17	12,67	19,41	256,82
	СОУС СМЕТАННЫЙ	29,36	0,35	1,29	1,34	22,61
	БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91
Итого за ужин 1		369.36	15.55	14.24	33.62	345.83
Итого за день		1731.34	43.52	34.92	220.63	1462.60

Исполнитель: Калькулятор С.С. (Прозорова Анна Александровна)
Шеф-повар: О.В. (Останина Ольга Васильевна)