

Исполнитель: Валкова  
 Шеф-повар: Лавров

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Эн.ценност р
			Белки	Жиры	Углеводы	р	
13.02.2025							
Завтрак 1	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	150	4,3	3,71	18,19	124,24	
	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ (40 гр) #	40	5,08	4,36	0,3	62,8	
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	
	МАСЛО ПОПЦЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,61	2,25	13,38	88,92	
	ЧАЙ С САХАРОМ диета	180	0	0	8,8	35,3	
Итого за завтрак 1		580,00	13,54	14,72	53,57	408,26	
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	100	0,5	0,1	9,89	43	
Итого за завтрак 2		100,00	0,50	0,10	9,89	43,00	
Обед	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 1-БИ	40	0,48	2,07	3,77	35,64	
	СУП-ПУРЕ ИЗ КУРЫ	150	5,1	6,3	6,38	110,63	
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	110	3,09	4,11	22,37	83,41	
	КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	9,29	7,1	8,5	134,89	
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	29	0,53	2,55	1,7	31,98	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ЯЗЮМА	150	0,28	0	12,2	49,15	
Итого за обед		569,00	20,45	22,37	68,24	504,50	
Полдник	КЕФИР	180	5,39	0,18	7,19	55,75	
	ЧАЙ С САХАРОМ диета	180	0	0	8,8	35,3	
	КОФЕТА ШОКОЛАДНАЯ	22	0,88	8,7	11,43	127,5	
Итого за полдник		382,00	6,27	8,88	27,42	218,55	
Ужин 1	САЛАТ 'ЗДОРОВЬЕ'	40	0,64	1,36	2,72	24,8	
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	150	9,54	5,86	25,62	193,13	
	ПОЛЫВ	30	0,24	1,14	2,1	20,22	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,43	0,2	11,2	49,89	
	БАТОН	36	2,16	0,36	18,5	85,68	
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,03	0	7,63	30,65	
Итого за ужин 1		434,00	14,04	8,92	67,77	404,37	
Итого за день		2068,00	54,80	54,99	226,89	1578,68	

Меню приготавливаемых блюд  
 Категория: Ясли

