

23.05.2024г.

Категория: Дети 1-3 лет

Заверено



Анешева ИС

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---|-------------------------------|-------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 2 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша молочная кукурузная | 150 | 3,72 | 3,52 | 22,71 | 136,69 | 0,3 | 15 |
| ЗАВТРАК | Чай с молоком Ясли/Сад | 150 | 3,75 | 3,78 | 9,66 | 86,19 | 0,66 | 10а |
| ЗАВТРАК | Бутерброд с шоколадным маслом | 26 | 2,1 | 2,51 | 12,14 | 76,22 | 0,2а | |
| ЗАВТРАК 2 | Фрукты 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 | 10 |
| ОБЕД | Лук | 2 | 0,03 | 0 | 0,16 | 0,82 | 0,2а | |
| ОБЕД | Чеснок | 1 | 0,06 | 0 | 0,3 | 1,49 | 0,17а | |
| ОБЕД | Свекла с чесноком | 50 | 1,18 | 1,75 | 6,85 | 47,72 | 7,585 | 11а |
| ОБЕД | Суп "Харчо" Ясли/Сад | 150 | 2,4 | 1,86 | 15,93 | 90,44 | 13,98 | 8а |
| ОБЕД | Рыба в кляре 60/80 | 60 | 2,03 | 6,36 | 8,4 | 99,59 | 0,126 | 11а |
| ОБЕД | Картофельное пюре 100/120 | 100 | 3,87 | 3,15 | 24,77 | 142,78 | 28,5 | 4а |
| ОБЕД | Соус томатный со специями | 20 | 1,19 | 1,68 | 3,35 | 33,27 | 1,646 | 1а |
| ОБЕД | Хлеб пшеничный 20/30 | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 42,72 | 0,341 | |
| ОБЕД | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 0,343 | |
| ОБЕД | Компот из сухофруктов | 150 | 0,58 | 0,12 | 20,76 | 85,38 | 0,5а | |
| УПЛОТНЕНН | Яйцо вареное | 50 | 6,35 | 5,75 | 0,35 | 78,5 | 0,68 | |
| УПЛОТНЕНН | Пирог "Капустник" | 50 | 8,69 | 9,92 | 46,06 | 312,57 | 31,3 | 18а |
| УПЛОТНЕНН | Конфеты Ясли/Сад | 15 | 0,6 | 5,92 | 7,79 | 84,91 | 0,203 | |
| УПЛОТНЕНН | Чай с лимоном Ясли/Сад | 150 | 0,19 | 0,03 | 7,74 | 33,31 | 3,06 | 9а |
| УПЛОТНЕНН | Хлеб пшеничный 20/40 | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 42,72 | 0,342 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1294 | 42,28 | 47,51 | 226,11 | 1494,52 | 97,257 | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | | 1294 | 42,28 | 47,51 | 226,11 | 1494,52 | 97,257 | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | | 1294 | 42,28 | 47,51 | 226,11 | 1494,52 | 97,257 | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности | | | 2,83 | 3,18 | 15,13 | 1494,52 | 6,51 | |

Категория: Дети 3-7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---|-------------------------------|-------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 2 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша молочная кукурузная | 200 | 4,96 | 4,7 | 30,28 | 182,26 | 0,4 | 15 |
| ЗАВТРАК | Чай с молоком Ясли/Сад | 200 | 5 | 5,04 | 12,88 | 114,92 | 0,88 | 10а |
| ЗАВТРАК | Бутерброд с шоколадным маслом | 46 | 3,72 | 4,44 | 21,49 | 134,84 | 0,2а | |
| ЗАВТРАК 2 | Фрукты 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 | 10 |
| ОБЕД | Лук | 3 | 0,04 | 0,01 | 0,25 | 1,23 | 0,2а | |
| ОБЕД | Чеснок | 2 | 0,13 | 0,01 | 0,6 | 2,98 | 0,27а | |
| ОБЕД | Свекла с чесноком | 60 | 1,42 | 2,09 | 8,22 | 57,27 | 9,102 | 11а |
| ОБЕД | Суп "Харчо" Ясли/Сад | 220 | 3,52 | 2,73 | 23,36 | 132,64 | 20,504 | 8а |
| ОБЕД | Рыба в кляре 60/80 | 80 | 2,7 | 8,48 | 11,2 | 132,79 | 0,168 | 11а |
| ОБЕД | Картофельное пюре 100/120 | 120 | 4,64 | 3,78 | 29,72 | 171,34 | 34,2 | 4а |
| ОБЕД | Соус томатный со специями | 30 | 1,78 | 2,51 | 5,02 | 49,9 | 2,469 | 1а |
| ОБЕД | Хлеб пшеничный 20/30 | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 64,08 | 0,341 | |
| ОБЕД | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104,4 | 0,343 | |
| ОБЕД | Компот из сухофруктов | 200 | 0,78 | 0,16 | 27,68 | 113,84 | 0,5а | |
| УПЛОТНЕНН | Яйцо вареное | 50 | 6,35 | 5,75 | 0,35 | 78,5 | 0,68 | |
| УПЛОТНЕНН | Пирог "Капустник" | 60 | 10,43 | 11,9 | 55,27 | 375,08 | 37,56 | 18а |
| УПЛОТНЕНН | Конфеты Ясли/Сад | 15 | 0,6 | 5,92 | 7,79 | 84,91 | 0,203 | |
| УПЛОТНЕНН | Чай с лимоном Ясли/Сад | 200 | 0,26 | 0,04 | 10,32 | 44,42 | 4,08 | 9а |
| УПЛОТНЕНН | Хлеб пшеничный 20/40 | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 85,44 | 0,342 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1716 | 56,22 | 59,38 | 308,08 | 1977,84 | 119,563 | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | | 1716 | 56,22 | 59,38 | 308,08 | 1977,84 | 119,563 | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | | 1716 | 56,22 | 59,38 | 308,08 | 1977,84 | 119,563 | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности | | | 2,84 | 3, | 15,58 | 1977,84 | 6,05 | |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430469

Владелец Аглеева Наталья Сергеевна

Действителен с 19.04.2024 по 19.04.2025