



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
03.07.2025						
<i>ДЕНЬ 4</i>						
ЗАВТРАК 1						
	Сыр (порциями)	7	1,6	2	0	25,2
	Каша жидкая молочная пшеничная	160	5,4	4,7	25,7	166,6
	Напиток кофейный с молоком	160	2,4	2,2	12,8	80,8
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49
<i>Итого за завтрак</i>			11	9,1	48,5	321,6
ЗАВТРАК 2						
	Флоды свежие	1 шт.(100г)	0,4	0,4	9,8	44,2
ОБЕД						
	Помидор в нарезке	30	0,4	0,05	1,2	6,4
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	150	1,6	3,7	8,3	73,9
	Плов куриный	160	15,2	18,1	31,3	348,4
	Компот из яблок и слив или яблок и алычи	150	0,3	0,15	13,4	55,5
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2
<i>Итого за обед</i>			20,55	22,4	71,15	571,4
ПОЛДНИК						
	Булочка ванильная	60	4,7	4,9	32,7	193,2
	Чай с сахаром	180	0	0	9	36
<i>Итого за полдник</i>			4,7	4,9	41,7	229,2
УЖИН						
	Омлет с картофелем с маслом сливочным	100/4	7,5	13,9	7,8	187,5
	Морковь отварная с маслом	70/2	0,9	1,8	3,6	34,5
	Компот из плодов свежих (лимон)	180	0,11	0,02	20,2	81,2
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2
<i>Итого за ужин</i>			12,41	16,22	53,6	414,9
ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ			49,06	53,02	224,75	1581,3

Стоимость одного дня: ясли 103,19 сад 120,69 руб.

Специалист по организации питания  / С.Р. Керимова /



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
03.07.2025						
ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК 1						
	Сыр (порционный)	7	1,62	2,1	0	25,2
	Каша жидкая молочная пшеничная	180	6,1	5,3	28,9	187,4
	Напиток кофейный с молоком	180	2,8	2,4	14,4	90,9
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5
<i>Итого за завтрак</i>			12,92	10,1	58,3	377
ЗАВТРАК 2						
	Фрукты свежие	1 шт.(100г)	0,4	0,4	9,8	44,2
ОБЕД						
	Помидор в нарезке	40	0,5	0,05	1,5	8,5
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200	2,1	4,9	11,1	98,5
	Плов куриный	200	19	22,6	39,1	435,5
	Компот из яблок и слив или яблок и алычи	180	0,36	0,2	16	66,6
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,3	10,5	57,3
<i>Итого за обед</i>			26,66	28,35	93,2	739,9
ПОЛДНИК						
	Булочка ванильная	60	4,7	4,9	32,7	193,2
	Чай с сахаром	200	0	0	10	40
<i>Итого за полдник</i>			4,7	4,9	42,7	233,2
УЖИН						
	Омлет с картофелем с маслом сливочным	100/4	7,5	13,9	7,8	187,5
	Морковь отварная с маслом	96,5/3,5	1,3	2,5	5,2	49,3
	Компот из фруктов свежих (лимон)	200	0,12	0,02	22,4	90,2
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2
<i>Итого за ужин</i>			12,8	16,9	57,4	438,7
ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ			57,5	60,7	261,4	1833,0

Стоимость одного дня: ясли 103,19 сад 120,69 руб.

Специалист по организации питания  / С.П. Керимова /