

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий  (Трубицина Т.В.)

01.10.2024

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
02.10.2024						
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	149	3,53	3,68	12	94,35
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	179	2,88	2,43	14,13	90,63
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,18	4,37	25,3	148,8
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,3
Итого за завтрак 1		728.00	15.22	19.24	73.43	528.88
Завтрак 2	ЯБЛОКО	95	0,4	0,4	9,3	44,65
Итого за завтрак 2		95.00	0.40	0.40	9.30	44.65
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	0,71	2,58	2,84	38,04
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	179	1,95	2,96	6,42	59,96
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,34	3,94	12	112,93
	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	13,1	10,77	5,51	171,42
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	26	1,12	0,16	8,8	39,2
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6
	КОМПОТ ИЗ ГРУШИ	150	0,12	0,12	11,92	45
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	60	5,88	0,23	0,4	30,34	
Итого за обед		655.00	26.42	20.96	58.17	544.49
Полдник	МОЛОКО	178	5,04	4,41	8,37	94,32
	ПЕЧЕНЬЕ	20	0,02	0	15,88	64,2
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,3
Итого за полдник		378.00	5.06	4.41	33.05	193.82
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	0,59	2	7,4	50,53
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	131	22,66	10,89	22,51	280,29
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	29	0,6	1,87	1,99	27,05
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	120	1,85	2,68	8,58	73,2
Итого за ужин 1		520.00	27.01	17.67	50.80	479.49
Итого за день		2379.00	74.11	62.68	224.75	1791.33
Среднее значение за период		2379.00	74.11	62.68	224.75	1791.33

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
02.10.2024						
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	199	4,7	4,9	16	125,8
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	199	3,2	2,7	15,7	100,7
Итого за завтрак 1		468.00	14.53	16.36	44.90	386.30
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	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5.00				
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1	4	4,9	59,7
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	199	3,55	4,44	8,15	97,18
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,92	4,92	15	141,14
	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	17,47	14,36	7,35	228,56
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	39	1,68	0,24	13,32	58,8
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6
	КОМПОТ ИЗ ГРУШИ	180	0,14	0,14	14,3	54
Итого за обед		728.00	27.96	28.30	73.30	686.98
Полдник	МОЛОКО	198	5,6	4,9	9,3	104,8
	ПЕЧЕНЬЕ	60	0,06	0	47,64	192,6
Итого за полдник		258.00	5.66	4.90	56.94	297.40
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И	60	0,89	3	11,1	75,8
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	151	26,15	12,56	25,97	323,41
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	29	0,6	1,87	1,99	27,05
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за ужин 1		455.00	29.85	17.81	57.09	510.38
Итого за день		2014.00	78.40	67.77	242.03	1928.06
Среднее значение за период		2014.00	78.40	67.77	242.03	1928.06

Исполнитель: Медсестра _____ (Игнатова А.В.)

Шеф-повар: _____ (Профатило Н.В.)