

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий  (Трубицина Т.В.)

02.09.2024

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Ясли

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Эн. ценность |
|----------------------------|---|-----------|------------------|-------|----------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 03.09.2024 | | | | | | |
| Завтрак 1 | КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ | 148 | 3,38 | 4,43 | 16,5 | 119,25 |
| | БАТОН | 23 | 1,5 | 0,25 | 12,85 | 59,5 |
| | СЫР ПОРЦИЯМИ | 8 | 1,85 | 2,38 | 0 | 29,21 |
| | ЧАЙ БЕЗ САХАРА | 180 | 0,11 | 0,03 | 0,04 | 0,82 |
| | КАША КУКУРУЗНАЯ | 150 | 3,38 | 4,43 | 16,5 | 119,25 |
| Итого за завтрак 1 | | 509.00 | 10.22 | 11.52 | 45.89 | 328.03 |
| Завтрак 2 | СОК (фруктовый/овощной) | 200 | 0,75 | 0,15 | 14,89 | 64,66 |
| Итого за завтрак 2 | | 200.00 | 0.75 | 0.15 | 14.89 | 64.66 |
| На весь день | Соль йодированная | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за на весь день | | 3.00 | | | | |
| Обед | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ | 40 | 0,5 | 2,18 | 2,61 | 32,43 |
| | ЩИ | 180 | 2,09 | 2,95 | 3,74 | 49,68 |
| | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 110 | 2,86 | 4,03 | 28,67 | 92,69 |
| | ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ | 60 | 5,92 | 5,92 | 2,39 | 102 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 19 | 1,12 | 0,16 | 8,8 | 39,2 |
| | БАТОН | 18 | 1,2 | 0,2 | 10,28 | 47,6 |
| | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 150 | 0,15 | 0,08 | 11,63 | 47,63 |
| Итого за обед | | 577.00 | 13.84 | 15.52 | 68.12 | 411.23 |
| Полдник | КЕФИР | 162 | 5,39 | 0,18 | 7,19 | 55,75 |
| | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 50 | 3,28 | 6,16 | 27,73 | 178,92 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0 | 0 | 8,8 | 35,3 |
| | ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 0,02 | 0 | 15,88 | 64,2 |
| Итого за полдник | | 412.00 | 8.69 | 6.34 | 59.60 | 334.17 |
| Ужин 1 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ | 40 | 1,88 | 7,73 | 2,79 | 88,71 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 119 | 2,53 | 3,13 | 11,4 | 101,86 |
| | СУФЛЕ РЫБНОЕ | 59 | 2,59 | 2,79 | 2,16 | 55,7 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 28 | 1,68 | 0,24 | 13,32 | 58,8 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 150 | 0,03 | 0 | 7,63 | 30,65 |
| | САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ | 40 | 0,59 | 2 | 2,6 | 31,93 |
| | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 120 | 2,34 | 3,94 | 12 | 112,93 |
| | РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ | 60 | 5,88 | 0,23 | 0,4 | 30,34 |
| Итого за ужин 1 | | 616.00 | 17.52 | 20.06 | 52.30 | 510.92 |
| Итого за день | | 2317.00 | 51.02 | 53.59 | 240.80 | 1649.01 |
| Среднее значение за период | | 2317.00 | 51.02 | 53.59 | 240.80 | 1649.01 |

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Эн.ценность |
|----------------------------|-------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 03.09.2024 | | | | | | |
| Завтрак 1 | КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ СО | 198 | 4,5 | 5,9 | 22 | 159 |
| | БАТОН | 23 | 1,5 | 0,25 | 12,85 | 59,5 |
| | СЫР ПОРЦИЯМИ | 13 | 3 | 3,87 | 0 | 47,47 |
| | ЧАЙ БЕЗ САХАРА | 200 | 0,13 | 0,03 | 0,04 | 1,01 |
| Итого за завтрак 1 | | 434.00 | 9.13 | 10.05 | 34.89 | 266.98 |
| Завтрак 2 | СОК (фруктовый/овощной) | 200 | 1 | 0,2 | 19,8 | 86 |
| Итого за завтрак 2 | | 200.00 | 1.00 | 0.20 | 19.80 | 86.00 |
| На весь день | Соль йодированная | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за на весь день | | 5.00 | | | | |
| Обед | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С Ф | 60 | 0,75 | 3,27 | 3,92 | 48,64 |
| | ЩИ | 200 | 2,32 | 3,28 | 4,16 | 55,2 |
| | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ С | 150 | 3,9 | 5,5 | 39,1 | 126,4 |
| | ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ | 80 | 7,89 | 7,89 | 3,19 | 136 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 28 | 1,68 | 0,24 | 13,32 | 58,8 |
| | БАТОН | 32 | 2,1 | 0,35 | 17,99 | 83,3 |
| | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 180 | 0,18 | 0,09 | 13,96 | 57,15 |
| Итого за обед | | 730.00 | 18.82 | 20.62 | 95.64 | 565.49 |
| Полдник | КЕФИР | 180 | 5,99 | 0,2 | 7,99 | 61,94 |
| | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 70 | 4,59 | 8,62 | 38,82 | 250,49 |
| Итого за полдник | | 250.00 | 10.58 | 8.82 | 46.81 | 312.43 |
| Ужин 1 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕС | 60 | 2,82 | 11,6 | 4,18 | 133,07 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 149 | 3,17 | 3,92 | 14,25 | 127,33 |
| | СУФЛЕ РЫБНОЕ | 79 | 3,66 | 4,1 | 2,7 | 102,35 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 27 | 1,68 | 0,24 | 13,32 | 58,8 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 180 | 0,04 | 0 | 9,15 | 36,78 |
| Итого за ужин 1 | | 495.00 | 11.37 | 19.86 | 43.60 | 458.33 |
| Итого за день | | 2114.00 | 50.90 | 59.55 | 240.74 | 1689.23 |
| Среднее значение за период | | 2114.00 | 50.90 | 59.55 | 240.74 | 1689.23 |

Исполнитель: Медсестра _____ (Игнатова А.В.)

Шеф-повар: _____ (Профатило Н.В.)