

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий  (Трубицина Т.В.)

04.03.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Ясли

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Эн. ценность |
|----------------------------|---|-----------|------------------|-------|----------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 05.03.2025 | | | | | | |
| Завтрак 1 | ЛАПША МОЛОЧНАЯ | 150 | 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 | 180 | 2,88 | 2,43 | 14,13 | 90,63 |
| | КАША "ДРУЖБА" НА ВОДЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ | 150 | 2,31 | 4,62 | 19,5 | 129,23 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0 | 0 | 8,8 | 35,3 |
| Итого за завтрак 1 | | 730.00 | 15.35 | 19.49 | 67.63 | 509.31 |
| 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 КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ | 40 | 0,21 | 1,98 | 3,11 | 29,49 |
| | БОРЩ СО СМЕТАНОЙ вегетар. | 180 | 1,64 | 3,35 | 6,55 | 70,45 |
| | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 120 | 2,34 | 3,94 | 12 | 112,93 |
| | РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ | 60 | 1,89 | 2,06 | 1,71 | 69,43 |
| | МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ | 50 | 0,6 | 4,9 | 4,6 | 65,1 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 22 | 1,12 | 0,16 | 8,8 | 39,2 |
| | БАТОН | 20 | 1,2 | 0,2 | 10,28 | 47,6 |
| | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0 | 0 | 8,08 | 32,25 |
| Итого за обед | | 642.00 | 9.00 | 16.59 | 55.13 | 466.45 |
| Полдник | МОЛОКО | 133 | 5,04 | 4,41 | 8,37 | 94,32 |
| | ПЕЧЕНЬЕ | 11 | 0,02 | 0 | 15,88 | 64,2 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0 | 0 | 8,8 | 35,3 |
| Итого за полдник | | 324.00 | 5.06 | 4.41 | 33.05 | 193.82 |
| Ужин 1 | САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ | 40 | 0,47 | 2,03 | 6,92 | 42 |
| | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 130 | 12,68 | 12,2 | 18,69 | 247,31 |
| | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) | 30 | 0,6 | 1,87 | 1,99 | 27,05 |
| | БАТОН | 20 | 1,2 | 0,2 | 10,28 | 47,6 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0 | 0 | 8,8 | 35,3 |
| | ПЛОВ С МЯСОМ | 160 | 21,66 | 18,14 | 38,07 | 402,3 |
| Итого за ужин 1 | | 560.00 | 36.61 | 34.44 | 84.75 | 801.56 |
| Итого за день | | 2354.00 | 66.42 | 75.33 | 249.86 | 2015.79 |
| Среднее значение за период | | 2354.00 | 66.42 | 75.33 | 249.86 | 2015.79 |

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Эн.ценность |
|----------------------------|-------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 05.03.2025 | | | | | | |
| Завтрак 1 | ЛАПША МОЛОЧНАЯ | 200 | 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 | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,7 | 100,7 |
| Итого за завтрак 1 | | 470.00 | 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 КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С Я | 60 | 0,31 | 2,97 | 4,67 | 44,23 |
| | БОРЩ СО СМЕТАНОЙ vegetap. | 200 | 1,82 | 3,73 | 7,27 | 78,27 |
| | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 150 | 2,92 | 4,92 | 15 | 141,14 |
| | РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ | 80 | 2,51 | 2,74 | 2,29 | 92,57 |
| | МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ | 50 | 0,6 | 4,9 | 4,6 | 65,1 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 33 | 1,68 | 0,24 | 13,32 | 58,8 |
| | БАТОН | 20 | 1,2 | 0,2 | 10,28 | 47,6 |
| | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 |
| Итого за обед | | 773.00 | 11.04 | 19.70 | 67.13 | 566.41 |
| Полдник | МОЛОКО | 148 | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 104,8 |
| | ПЕЧЕНЬЕ | 34 | 0,06 | 0 | 47,64 | 192,6 |
| Итого за полдник | | 182.00 | 5.66 | 4.90 | 56.94 | 297.40 |
| Ужин 1 | САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С Я | 60 | 0,7 | 3,05 | 10,38 | 63 |
| | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 150 | 12,88 | 11,75 | 20,25 | 253,88 |
| | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) | 30 | 0,6 | 1,87 | 1,99 | 27,05 |
| | БАТОН | 35 | 2,1 | 0,35 | 17,99 | 83,3 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0 | 0 | 8,8 | 35,3 |
| Итого за ужин 1 | | 455.00 | 16.28 | 17.02 | 59.41 | 462.53 |
| Итого за день | | 1985.00 | 47.91 | 58.38 | 238.18 | 1759.64 |
| Среднее значение за период | | 1985.00 | 47.91 | 58.38 | 238.18 | 1759.64 |

Исполнитель: Медсестра _____ (Игнатова А.В.)

Шеф-повар: _____ (Профатило Н.В.)