

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий  (Трубицина Т.В.)

10.02.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Ясли

| Прием пищи                 | Наименование блюда                              | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Эн. ценность |
|----------------------------|-------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|--------------|
|                            |                                                 |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |              |
| 11.02.2025                 |                                                 |           |                  |       |          |              |
| Завтрак 1                  | КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ    | 149       | 3,38             | 4,43  | 16,5     | 119,25       |
|                            | БАТОН                                           | 29        | 1,5              | 0,25  | 12,85    | 59,5         |
|                            | СЫР ПОРЦИЯМИ                                    | 8         | 1,85             | 2,38  | 0        | 29,21        |
|                            | ЧАЙ БЕЗ САХАРА                                  | 180       | 0,12             | 0,03  | 0,04     | 0,91         |
|                            | КАША КУКУРУЗНАЯ                                 | 150       | 3,38             | 4,43  | 16,5     | 119,25       |
| Итого за завтрак 1         |                                                 | 516.00    | 10.23            | 11.52 | 45.89    | 328.12       |
| 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                               | 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 СО СМЕТАНОЙ вегетар. 180                     | 178       | 1,26             | 3,29  | 5,58     | 62,28        |
|                            | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ              | 110       | 2,86             | 4,03  | 28,67    | 92,69        |
|                            | КУРИНАЯ ПОДЛИВА 60                              | 60        | 10,61            | 8,55  | 2,72     | 129,94       |
|                            | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                     | 21        | 1,12             | 0,16  | 8,8      | 39,2         |
|                            | БАТОН                                           | 23        | 1,2              | 0,2   | 10,28    | 47,6         |
|                            | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                                 | 150       | 0,15             | 0,08  | 11,63    | 47,63        |
| Итого за обед              |                                                 | 582.00    | 17.70            | 18.49 | 70.29    | 451.77       |
| Полдник                    | МОЛОКО                                          | 179       | 5,04             | 4,41  | 8,37     | 94,32        |
|                            | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ                                | 50        | 3,28             | 6,16  | 27,73    | 178,92       |
|                            | ЧАЙ С САХАРОМ                                   | 180       | 0                | 0     | 8,8      | 35,3         |
| Итого за полдник           |                                                 | 409.00    | 8.32             | 10.57 | 44.90    | 308.54       |
| Ужин 1                     | САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ  | 40        | 0,59             | 2     | 2,6      | 31,93        |
|                            | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (+алл)                        | 119       | 2,53             | 3,13  | 11,4     | 101,86       |
|                            | СУФЛЕ РЫБНОЕ (+алл)                             | 59        | 2,59             | 2,79  | 2,16     | 55,7         |
|                            | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                     | 32        | 1,68             | 0,24  | 13,32    | 58,8         |
|                            | ЧАЙ С САХАРОМ                                   | 150       | 0                | 0     | 7,33     | 29,41        |
| Итого за ужин 1            |                                                 | 400.00    | 7.39             | 8.16  | 36.81    | 277.70       |
| Итого за день              |                                                 | 2110.00   | 44.64            | 48.94 | 217.69   | 1452.13      |
| Среднее значение за период |                                                 | 2110.00   | 44.64            | 48.94 | 217.69   | 1452.13      |

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

| Прием пищи | Наименование блюда          | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Эн.ценность |
|------------|-----------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------|
|            |                             |           | Белки            | Жиры | Углеводы |             |
| 11.02.2025 |                             |           |                  |      |          |             |
| Завтрак 1  | КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ СО | 199       | 4,5              | 5,9  | 22       | 159         |

|                            |                               |         |       |       |        |         |
|----------------------------|-------------------------------|---------|-------|-------|--------|---------|
|                            | БАТОН                         | 29      | 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         |                               | 441.00  | 9.13  | 10.05 | 34.89  | 266.98  |
| Завтрак 2                  | СОК (фруктовый/овощной)       | 187     | 1     | 0,2   | 19,8   | 86      |
| Итого за завтрак 2         |                               | 187.00  | 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 Р | 60      | 0,75  | 3,27  | 3,92   | 48,64   |
|                            | ЩИ СО СМЕТАНОЙ вегетар. 200   | 198     | 1,4   | 4,1   | 6,2    | 69,2    |
|                            | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛ   | 150     | 3,9   | 5,5   | 39,1   | 126,4   |
|                            | КУРИНАЯ ПОДЛИВА 80            | 80      | 14,14 | 11,4  | 3,63   | 173,25  |
|                            | ХЛЕБ РЖАНОЙ                   | 32      | 1,68  | 0,24  | 13,32  | 58,8    |
|                            | БАТОН                         | 41      | 2,1   | 0,35  | 17,99  | 83,3    |
|                            | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА               | 180     | 0,18  | 0,09  | 13,96  | 57,15   |
| Итого за обед              |                               | 741.00  | 24.15 | 24.95 | 98.12  | 616.74  |
| Полдник                    | МОЛОКО                        | 199     | 5,6   | 4,9   | 9,3    | 104,8   |
|                            | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ              | 70      | 4,59  | 8,62  | 38,82  | 250,49  |
| Итого за полдник           |                               | 269.00  | 10.19 | 13.52 | 48.12  | 355.29  |
| Ужин 1                     | САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РА | 60      | 0,9   | 3     | 3,9    | 47,9    |
|                            | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ             | 149     | 3,17  | 3,92  | 14,25  | 127,33  |
|                            | СУФЛЕ РЫБНОЕ                  | 79      | 3,66  | 4,1   | 2,7    | 102,35  |
|                            | ХЛЕБ РЖАНОЙ                   | 32      | 1,68  | 0,24  | 13,32  | 58,8    |
|                            | ЧАЙ С САХАРОМ                 | 180     | 0     | 0     | 8,8    | 35,29   |
| Итого за ужин 1            |                               | 500.00  | 9.41  | 11.26 | 42.97  | 371.67  |
| Итого за день              |                               | 2143.00 | 53.88 | 59.98 | 243.90 | 1696.68 |
| Среднее значение за период |                               | 2143.00 | 53.88 | 59.98 | 243.90 | 1696.68 |

Исполнитель: Медсестра\_\_\_\_\_ (Игнатова А.В.)

Шеф-повар:\_\_\_\_\_ (Профатило Н.В.)