

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий  (Трубицина Т.В.)

11.11.2024

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
12.11.2024						
Завтрак 1	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	148	3,38	4,43	16,5	119,25
	БАТОН	26	1,5	0,25	12,85	59,5
	СЫР ПОРЦИЯМИ	8	1,85	2,38	0	29,21
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	178	0,8	1	11,41	44,06
	КАША КУКУРУЗНАЯ	150	3,38	4,43	16,5	119,25
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,3
Итого за завтрак 1		690.00	10.91	12.49	66.06	406.57
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	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	21	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
	ЩИ	180	2,09	2,95	3,74	49,68
Итого за обед		761.00	15.78	18.39	68.31	445.53
Полдник	КЕФИР	181	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		431.00	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	31	1,68	0,24	13,32	58,8
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,03	0	7,63	30,65
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,34	3,94	12	112,93
	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	60	5,88	0,23	0,4	30,34
	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	40	0,59	2	2,6	31,93
Итого за ужин 1		619.00	17.52	20.06	52.30	510.92
Итого за день		2704.00	53.90	57.48	266.07	1783.19
Среднее значение за период		2704.00	53.90	57.48	266.07	1783.19

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
12.11.2024						
Завтрак 1	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ СО	197	4,5	5,9	22	159
	БАТОН	26	1,5	0,25	12,85	59,5
	СЫР ПОРЦИЯМИ	13	3	3,87	0	47,47
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	198	0,89	1,11	12,68	48,96
Итого за завтрак 1		434.00	9.89	11.13	47.53	314.93
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 СЛ	150	3,9	5,5	39,1	126,4
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	70	6,9	6,9	2,79	119
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	1,68	0,24	13,32	58,8
	БАТОН	36	2,1	0,35	17,99	83,3
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
Итого за обед		727.00	17.65	19.54	90.98	530.04
Полдник	КЕФИР	201	5,99	0,2	7,99	61,94
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	4,59	8,62	38,82	250,49
Итого за полдник		271.00	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	31	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		499.00	11.37	19.86	43.60	458.33
Итого за день		2136.00	50.49	59.55	248.72	1701.73
Среднее значение за период		2136.00	50.49	59.55	248.72	1701.73

Исполнитель: Медсестра _____ (Игнатова А.В.)

Шеф-повар: _____ (Профатило Н.В.)