

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий \_\_\_\_\_ (Трубицина Т.В.)  
20.08.2024

Меню приготавливаемых блюд  
Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
21.08.2024						
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	148	3.53	3.68	12	94.35
	БАТОН	24	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	178	2.88	2.43	14.13	90.63
	<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ</b>	150	2.18	4.37	25.3	148.8
	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	180	0	0	8.8	35.3
Итого за завтрак 1		725.00	15.22	19.24	73.43	528.88
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 ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	38	1.07	2	2.53	32.67
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	179	1.95	2.96	6.42	59.96
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2.34	3.94	12	112.93
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	60	4.3	2.9	3.29	68.19
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.12	0.16	8.8	39.2
	БАТОН	19	1.2	0.2	10.28	47.6
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	8.08	32.25
Итого за обед		590.00	11.98	12.16	51.40	392.80
Полдник	МОЛОКО	177	5.04	4.41	8.37	94.32
	ПЕЧЕНЬЕ	20	0.02	0	15.88	64.2
	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	180	0	0	8.8	35.3
Итого за полдник		377.00	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	120	22.66	10.89	22.51	280.29
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	29	0.6	1.87	1.99	27.05
	БАТОН	19	1.2	0.2	10.28	47.6
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0.11	0.03	0.04	0.82
	<b>СВИНИНА ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ</b>	230	11.74	27.75	7.1	329.14
Итого за ужин 1		618.00	36.90	42.74	49.32	735.43
Итого за день		2513.00	70.16	78.75	227.00	1936.93
Среднее значение за период		2513.00	70.16	78.75	227.00	1936.93

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
21.08.2024						
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	197	4.7	4.9	16	125.8
	БАТОН	24	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	198	3.2	2.7	15.7	100.7
Итого за завтрак 1		464.00	14.53	16.36	44.90	386.30
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 ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	58	1.6	3	3.79	49
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	199	3.55	4.44	8.15	97.18
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.92	4.92	15	141.14
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80	12.19	7.43	3.75	131.15
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	1.68	0.24	13.32	58.8
	БАТОН	19	1.2	0.2	10.28	47.6
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9.7	38.7
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.2	0.1	15.51	63.5
Итого за обед		922.00	23.34	20.33	79.50	627.07
Полдник	МОЛОКО	196	5.6	4.9	9.3	104.8
	ПЕЧЕНЬЕ	60	0.06	0	47.64	192.6
Итого за полдник		256.00	5.66	4.90	56.94	297.40
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0.89	3	11.1	75.8
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	138	26.15	12.56	25.97	323.41
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	28	0.6	1.87	1.99	27.05
	БАТОН	32	2.1	0.35	17.99	83.3
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0.11	0.03	0.04	0.82
Итого за ужин 1		438.00	29.85	17.81	57.09	510.38
Итого за день		2285.00	74.38	59.60	258.23	1907.15
Среднее значение за период		2285.00	74.38	59.60	258.23	1907.15

Категория: аллергии

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
21.08.2024						
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	197	4.7	4.9	16	125.8
	БАТОН	24	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	198	3.2	2.7	15.7	100.7
Итого за завтрак 1		464.00	14.53	16.36	44.90	386.30
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0.2	19.8	86
	<b>КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА</b>	200	0.2	0.1	15.51	63.5
Итого за завтрак 2		400.00	1.20	0.30	35.31	149.50
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5.00				
Обед	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	58	1.6	3	3.79	49
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	199	3.55	4.44	8.15	97.18
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.92	4.92	15	141.14
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80	12.19	7.43	3.75	131.15
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	1.68	0.24	13.32	58.8
	БАТОН	19	1.2	0.2	10.28	47.6
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9.7	38.7
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.2	0.1	15.51	63.5
Итого за обед		922.00	23.34	20.33	79.50	627.07
Полдник	МОЛОКО	196	5.6	4.9	9.3	104.8
	ПЕЧЕНЬЕ	60	0.06	0	47.64	192.6
Итого за полдник		256.00	5.66	4.90	56.94	297.40
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0.89	3	11.1	75.8
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	138	26.15	12.56	25.97	323.41
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	28	0.6	1.87	1.99	27.05
	БАТОН	32	2.1	0.35	17.99	83.3
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0.11	0.03	0.04	0.82

Итого за ужин 1	438.00	29.85	17.81	57.09	510.38
Итого за день	2485.00	74.58	59.70	273.74	1970.65
Среднее значение за период	2485.00	74.58	59.70	273.74	1970.65

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

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ (Профатило Н.В.)