

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          |
|                       | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                                 | 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.)