

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий  (Трубицина Т.В.)

23.09.2024

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Ясли

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Эн. ценность |
|----------------------------|--|-----------|------------------|-------|----------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 24.09.2024 | | | | | | |
| Завтрак 1 | КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ | 148 | 3,71 | 4,5 | 16,31 | 121,37 |
| | БАТОН | 25 | 1,5 | 0,25 | 12,85 | 59,5 |
| | СЫР ПОРЦИЯМИ | 7 | 1,62 | 2,09 | 0 | 25,56 |
| | КАКАО НА МОЛОКЕ | 167 | 2,67 | 2,94 | 12,77 | 84,64 |
| | КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 5,62 | 6,3 | 36,97 | 227,26 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0 | 0 | 8,8 | 35,3 |
| Итого за завтрак 1 | | 677.00 | 15.12 | 16.08 | 87.70 | 553.63 |
| Завтрак 2 | ГРУША | 95 | 0,37 | 0,29 | 9,79 | 44,64 |
| Итого за завтрак 2 | | 95.00 | 0.37 | 0.29 | 9.79 | 44.64 |
| На весь день | Соль йодированная | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за на весь день | | 3.00 | | | | |
| Обед | САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ | 40 | 0,59 | 2 | 2,6 | 31,93 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 180 | 4,61 | 3,24 | 13,39 | 101,52 |
| | РИС ОТВАРНОЙ | 120 | 2,4 | 2,64 | 27,24 | 138,96 |
| | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 60 | 8,54 | 7,2 | 4,43 | 122,25 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 23 | 1,38 | 0,25 | 10,13 | 49 |
| | БАТОН | 20 | 1,2 | 0,2 | 10,28 | 47,6 |
| | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0 | 0 | 8,08 | 32,25 |
| | МЯСО ОТВАРНОЕ (СВИНИНА) | 60 | 3,01 | 21,49 | 0 | 184,13 |
| | Итого за обед | | 653.00 | 21.73 | 37.02 | 76.15 |
| Полдник | КЕФИР | 184 | 5,39 | 0,18 | 7,19 | 55,75 |
| | БУЛОЧКА 'ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ' (С РЕКИЦЕНОМ) | 50 | 4 | 2 | 24 | 119,98 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0 | 0 | 8,8 | 35,3 |
| Итого за полдник | | 414.00 | 9.39 | 2.18 | 39.99 | 211.03 |
| Ужин 1 | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 40 | 0,36 | 0 | 0,98 | 5,6 |
| | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант) | 120 | 2,46 | 3,33 | 22,12 | 105,48 |
| | РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ | 60 | 13,32 | 5,46 | 0 | 102,6 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 18 | 1,12 | 0,16 | 8,8 | 39,2 |
| | БАТОН | 20 | 1,2 | 0,2 | 10,28 | 47,6 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 150 | 0,03 | 0 | 7,63 | 30,65 |
| | РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ | 60 | 5,88 | 0,23 | 0,4 | 30,34 |
| Итого за ужин 1 | | 468.00 | 24.37 | 9.38 | 50.21 | 361.47 |
| Итого за день | | 2310.00 | 70.98 | 64.95 | 263.84 | 1878.41 |
| Среднее значение за период | | 2310.00 | 70.98 | 64.95 | 263.84 | 1878.41 |

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Эн. ценность |
|------------|--------------------|-----------|------------------|------|----------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 24.09.2024 | | | | | | |

| | | | | | | |
|----------------------------|--------------------------------|---------|-------|-------|--------|---------|
| Завтрак 1 | КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ | 197 | 4,96 | 6 | 21,74 | 161,81 |
| | БАТОН | 25 | 1,5 | 0,25 | 12,85 | 59,5 |
| | СЫР ПОРЦИЯМИ | 13 | 3 | 3,87 | 0 | 47,47 |
| | КАКАО НА МОЛОКЕ | 176 | 2,83 | 3,11 | 13,52 | 89,62 |
| Итого за завтрак 1 | | 411.00 | 12.29 | 13.23 | 48.11 | 358.40 |
| Завтрак 2 | ГРУША | 100 | 0,38 | 0,31 | 10,31 | 47 |
| Итого за завтрак 2 | | 100.00 | 0.38 | 0.31 | 10.31 | 47.00 |
| На весь день | Соль йодированная | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за на весь день | | 5.00 | | | | |
| Обед | САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РА | 60 | 0,9 | 3 | 3,9 | 47,9 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 200 | 5,12 | 3,6 | 14,88 | 112,8 |
| | РИС ОТВАРНОЙ | 150 | 3 | 3,3 | 34,05 | 173,7 |
| | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 80 | 11,39 | 9,6 | 5,9 | 163 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 27 | 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 | | 717.00 | 23.29 | 19.94 | 92.03 | 642.50 |
| Полдник | КЕФИР | 204 | 5,99 | 0,2 | 7,99 | 61,94 |
| | БУЛОЧКА `ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ` (С | 49 | 4 | 2 | 24 | 119,98 |
| Итого за полдник | | 253.00 | 9.99 | 2.20 | 31.99 | 181.92 |
| Ужин 1 | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,4 |
| | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант) | 150 | 3,07 | 4,16 | 27,65 | 136,8 |
| | РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ | 80 | 17,76 | 7,28 | 0 | 136,8 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 18 | 1,12 | 0,16 | 8,8 | 39,2 |
| | БАТОН | 35 | 2,1 | 0,35 | 17,99 | 83,3 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 180 | 0,04 | 0 | 9,15 | 36,78 |
| Итого за ужин 1 | | 523.00 | 24.59 | 12.05 | 65.09 | 441.28 |
| Итого за день | | 2009.00 | 70.54 | 47.73 | 247.53 | 1671.10 |
| Среднее значение за период | | 2009.00 | 70.54 | 47.73 | 247.53 | 1671.10 |

Исполнитель: Медсестра _____ (Игнатова А.В.)

Шеф-повар: _____ (Профатило Н.В.)