

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий  (Трубицина Т.В.)

24.10.2024

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
25.10.2024						
Завтрак 1	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	145	4,3	3,71	18,19	124,24
	БАТОН	24	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	175	2,88	2,43	14,13	90,63
	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,84	6,47	45,77	272,15
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,3
Итого за завтрак 1		679.00	16.57	17.01	99.79	619.32
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 БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	40	0,71	2,58	2,84	38,04
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180	3,17	3,65	7,99	87,77
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	110	3,09	4,11	22,37	83,41
	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	54	5,88	3,47	0,48	101,59
	СОУС МОЛОЧНЫЙ С МОРКОВЬЮ	29	0,78	2,84	3,08	40,96
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,67	0,3	12,24	59,21
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ИЗЮМА	150	0,14	0,06	10,78	43,73
	МЯСО ОТВАРНОЕ (СВИНИНА)	60	3,01	21,49	0	184,13
Итого за обед		652.00	18.45	38.50	59.78	638.84
Полдник	МОЛОКО	170	5,04	4,41	8,37	94,32
	ПРЯНИКИ	38	2,24	1,77	28,5	139,08
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,3
Итого за полдник		388.00	7.28	6.18	45.67	268.70
Ужин 1	САЛАТ `МОЗАИКА`	39	1,15	2,95	4,06	47,56
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	150	18,73	7,62	20,61	225,83
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,36	1,32	1,37	23,1
	БАТОН	24	1,5	0,25	12,85	59,5
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый	34	1,2	0,13	2,67	16
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	120	4,36	8,74	16	159,97
Итого за ужин 1		577.00	27.41	21.04	57.60	532.78
Итого за день		2499.00	70.71	82.93	282.64	2145.64
Среднее значение за период		2499.00	70.71	82.93	282.64	2145.64

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
25.10.2024						
Завтрак 1	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	194	5,74	4,96	24,26	165,63
	БАТОН	24	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	195	3,2	2,7	15,7	100,7
Итого за завтрак 1		418.00	10.49	12.06	52.86	363.33
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 БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1	4	4,9	59,7
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	3,52	4,05	8,88	97,52
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	4,22	5,61	30,5	113,74
	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ	63	9,45	13,41	0	166,47
	СОУС МОЛОЧНЫЙ С МОРКОВЬЮ	49	1,3	4,73	5,13	68,27
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,68	0,24	13,32	58,8
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ИЗЮМА	180	0,17	0,07	12,94	52,48
Итого за обед		731.00	21.34	32.11	75.67	616.98
Полдник	МОЛОКО	189	5,6	4,9	9,3	104,8
	ПРЯНИКИ	38	2,24	1,77	28,5	139,08
	БАТОН	19	1,2	0,2	10,28	47,6
Итого за полдник		246.00	09.04	6.87	48.08	291.48
Ужин 1	САЛАТ `МОЗАИКА`	58	1,72	4,42	6,09	71,34
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200	24,97	10,16	27,48	301,11
	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,6	2,2	2,3	38,5
	БАТОН	34	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за ужин 1		522.00	29.50	17.16	53.90	495.07
Итого за день		2122.00	71.37	68.40	250.31	1852.86
Среднее значение за период		2122.00	71.37	68.40	250.31	1852.86

Исполнитель: Медсестра _____ (Игнатова А.В.)

Шеф-повар: _____ (Профатило Н.В.)