

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий  (Трубицина Т.В.)

24.12.2024

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
25.12.2024						
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	151	3,53	3,68	12	94,35
	БАТОН	25	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	181	2,88	2,43	14,13	90,63
	<b>КАША "ГЕРКУЛЕСОВАЯ" ЖИДКАЯ НА ВОДЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ ЧАЙ С САХАРОМ</b>	150	2,19	4,62	15,58	113,08
		180	0	0	8,8	35,3
Итого за завтрак 1		732.00	15.23	19.49	63.71	493.16
Завтрак 2	ЯБЛОКО	95	0,4	0,4	9,3	44,65
Итого за завтрак 2		95.00	0.40	0.40	9.30	44.65
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 РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	0,71	2,58	2,84	38,04
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ вегетар.	179	1,64	3,35	6,55	70,45
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	2,87	3,66	29,86	163,48
	<b>ЗРАЗЫ ИЗ СВИНИНЫ (+аллергия)</b>	60	4,37	13,03	6,77	159,35
	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,32	1,12	2,08	20,07
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	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
Итого за обед		619.00	12.23	24.10	75.26	570.44
Полдник	МОЛОКО	182	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		382.00	5.06	4.41	33.05	193.82
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	0,46	2,67	3,67	40,67
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	122	22,66	10,89	22,51	280,29
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,6	1,87	1,99	27,05
	БАТОН	6	1,2	0,2	10,28	47,6
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,3
	<b>КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ</b>	54	4,22	15,6	4,88	170,72
	<b>РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ</b>	120	1,85	2,68	8,58	73,2
Итого за ужин 1		552.00	30.99	33.91	60.71	674.83
Итого за день		2383.00	63.91	82.31	242.03	1976.90
Среднее значение за период		2383.00	63.91	82.31	242.03	1976.90

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
25.12.2024						
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	201	4,7	4,9	16	125,8
	БАТОН	25	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	201	3,2	2,7	15,7	100,7
Итого за завтрак 1		472.00	14.53	16.36	44.90	386.30
Завтрак 2	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак 2		100.00	0.40	0.40	9.80	47.00
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5.00				
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТ	60	1	4	4,9	59,7
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ вегетар.	198	1,82	3,73	7,27	78,27
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,59	4,57	37,33	204,35
	ЗРАЗЫ ИЗ СВИНИНЫ	80	5,83	17,37	9,03	212,46
	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,53	1,87	3,47	33,45
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	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		768.00	15.65	31.98	95.30	733.33
Полдник	МОЛОКО	202	5,6	4,9	9,3	104,8
	ПЕЧЕНЬЕ	30	0,03	0	23,82	96,3
	КОНФЕТА ШОКОЛАДНАЯ (праздничн	45	1,8	17,79	23,37	260,79
Итого за полдник		277.00	7.43	22.69	56.49	461.89
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬН	60	0,69	4	5,5	61
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	140	26,15	12,56	25,97	323,41
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,6	1,87	1,99	27,05
	БАТОН	11	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,3
Итого за ужин 1		421.00	29.54	18.78	60.25	530.06
Итого за день		2043.00	67.55	90.21	266.74	2158.58
Среднее значение за период		2043.00	67.55	90.21	266.74	2158.58

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

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