



Меню приготавливаемых блюд
Категория: Ясли

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Эн.ценность |
|-----------------------|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 04.07.2024 | | | | | | |
| Завтрак 1 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 104 | 12,68 | 12,2 | 18,69 | 247,31 |
| | СОУС СМЕТАННЫЙ | 29 | 0,36 | 1,32 | 1,37 | 23,1 |
| | БАТОН | 25 | 1,5 | 0,25 | 12,85 | 59,5 |
| | МАСЛО ПОРЦИЯМИ | 5 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 37,5 |
| | ЧАЙ БЕЗ САХАРА | 180 | 0,11 | 0,03 | 0,04 | 0,82 |
| | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ гр 10 | 150 | 3,59 | 4,57 | 37,33 | 204,35 |
| Итого за завтрак 1 | | 493.00 | 18.29 | 22.52 | 70.33 | 572.58 |
| Завтрак 2 | ЯБЛОКО | 125 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| | СОК | 200 | 1 | 0,2 | 19,78 | 85,91 |
| | ЧАЙ БЕЗ САХАРА гр 10 | 180 | 0,11 | 0,03 | 0,04 | 0,82 |
| Итого за завтрак 2 | | 505.00 | 1.51 | 0.63 | 29.62 | 133.73 |
| На весь день | Соль йодированная | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за на весь день | | 3.00 | | | | |
| Обед | САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ | 40 | 0,46 | 2,05 | 2,11 | 25,35 |
| | СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ | 180 | 3,17 | 3,65 | 7,99 | 87,77 |
| | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 110 | 2,86 | 4,03 | 28,67 | 92,69 |
| | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ | 51 | 5,32 | 1,2 | 2,93 | 58,05 |
| | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ | 29 | 0,53 | 2,55 | 1,7 | 31,98 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 27 | 1,68 | 0,24 | 13,32 | 58,8 |
| | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ | 150 | 0 | 0 | 8,08 | 32,25 |
| | ЧАЙ БЕЗ САХАРА гр 10 | 150 | 0,1 | 0,03 | 0,03 | 0,76 |
| Итого за обед | | 737.00 | 14.12 | 13.75 | 64.83 | 387.65 |
| Полдник | КЕФИР | 175 | 5,39 | 0,18 | 7,19 | 55,75 |
| | ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 0,02 | 0 | 15,88 | 64,2 |
| | БАТОН | 20 | 1,2 | 0,2 | 10,28 | 47,6 |
| | ЧАЙ БЕЗ САХАРА гр 10 | 180 | 0,11 | 0,03 | 0,04 | 0,82 |
| Итого за полдник | | 395.00 | 6.72 | 0.41 | 33.39 | 168.37 |
| Ужин 1 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ | 40 | 0,61 | 2,58 | 2,75 | 37,96 |
| | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 103 | 2,6 | 2,46 | 10,13 | 77,26 |
| | ПУДИНГ ИЗ СВИНИНЫ | 51 | 11,36 | 23,87 | 0,67 | 250,93 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 18 | 1,12 | 0,16 | 8,8 | 39,2 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0 | 0 | 8,8 | 35,29 |
| | МЯСО ОТВАРНОЕ (СВИНИНА) гр 10 | 60 | 3,01 | 21,49 | 0 | 184,13 |
| Итого за ужин 1 | | 452.00 | 18.70 | 50.56 | 31.15 | 624.77 |
| Итого за день | | 2585.00 | 59.34 | 87.87 | 229.32 | 1887.10 |

Исполнитель: Медсестра _____ (Кузьминых С.С.)

Шеф-повар: _____ (Пухтынова Е.В.)



Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Эн.ценность |
|-----------------------|---|-----------|------------------|--------|----------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 04.07.2024 | | | | | | |
| Завтр ак 1 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 119 | 12,88 | 11,75 | 20,25 | 253,88 |
| | СОУС СМЕТАННЫЙ | 29 | 0,36 | 1,32 | 1,37 | 23,1 |
| | БАТОН | 36 | 2,1 | 0,35 | 17,99 | 83,3 |
| | МАСЛО ПОРЦИЯМИ | 5 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 37,5 |
| | ЧАЙ БЕЗ САХАРА | 180 | 0,11 | 0,03 | 0,04 | 0,82 |
| | КАША ГРЕЧНЕВАЯ | 180 | 4,31 | 5,48 | 44,8 | 245,22 |
| Итого за завтрак 1 | | 549.00 | 19.81 | 23.08 | 84.50 | 643.82 |
| Завтр ак 2 | ЯБЛОКО | 125 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| | СОК | 200 | 1 | 0,2 | 19,78 | 85,91 |
| | ЧАЙ БЕЗ САХАРА гр 4 | 200 | 0,13 | 0,03 | 0,04 | 1,01 |
| Итого за завтрак 2 | | 525.00 | 1.53 | 0.63 | 29.62 | 133.92 |
| На весь день | Соль йодированная | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за на весь день | | 5.00 | | | | |
| Обед | САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ | 60 | 0,69 | 3,07 | 3,16 | 38,02 |
| | СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ | 200 | 3,52 | 4,05 | 8,88 | 97,52 |
| | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150 | 3,9 | 5,5 | 39,1 | 126,4 |
| | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ | 67 | 7,1 | 1,6 | 3,9 | 77,4 |
| | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ | 49 | 0,88 | 4,25 | 2,84 | 53,3 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 2,79 | 0,4 | 20,2 | 98 |
| | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 |
| | ЧАЙ БЕЗ САХАРА гр 4 | 180 | 0,11 | 0,03 | 0,04 | 0,82 |
| Итого за обед | | 936.00 | 18.99 | 18.90 | 87.82 | 530.16 |
| Полдн ик | КЕФИР | 194 | 5,99 | 0,2 | 7,99 | 61,94 |
| | ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 0,02 | 0 | 15,88 | 64,2 |
| | БАТОН | 31 | 1,8 | 0,3 | 15,42 | 71,4 |
| | ЧАЙ БЕЗ САХАРА гр 4 | 200 | 0,13 | 0,03 | 0,04 | 1,01 |
| Итого за полдник | | 445.00 | 7.94 | 0.53 | 39.33 | 198.55 |
| Ужин 1 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ | 60 | 0,89 | 3,9 | 4 | 56,79 |
| | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 129 | 3,25 | 3,08 | 12,67 | 96,58 |
| | ПУДИНГ ИЗ СВИНИНЫ | 66 | 15,14 | 31,82 | 0,89 | 334,57 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,68 | 0,24 | 13,32 | 58,8 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0 | 0 | 8,8 | 35,3 |
| | МЯСО ОТВАРНОЕ (СВИНИНА) гр 4 | 80 | 4,02 | 28,65 | 0 | 245,51 |
| Итого за ужин 1 | | 545.00 | 24.98 | 67.69 | 39.68 | 827.55 |
| Итого за день | | 3005.00 | 73.25 | 110.83 | 280.95 | 2334.00 |

Исполнитель: Медсестра _____ (Кузьминых С.С.)

Шеф-повар: _____ (Пухтынова Е.В.)