



Меню приготавливаемых блюд

Категория: Ясли

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Эн.ценность |
|-----------------------|--|-----------|------------------|-------|----------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 08.08.2024 | | | | | | |
| Завтрак 1 | КАША `АССОРТИ` | 150 | 3,61 | 3,79 | 21,34 | 127,76 |
| | БАТОН | 25 | 1,5 | 0,25 | 12,85 | 59,5 |
| | МАСЛО ПОРЦИЯМИ | 5 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 37,5 |
| | КАКАО С МОЛОКОМ | 181 | 2,61 | 2,25 | 13,38 | 88,92 |
| Итого за завтрак 1 | | 362.00 | 7.77 | 10.44 | 47.62 | 313.68 |
| Завтрак 2 | СОК (фруктовый/овощной) | 200 | 1 | 0,2 | 19,8 | 86 |
| | ЯБЛОКО | 84 | 0,4 | 0,4 | 9,3 | 44,65 |
| Итого за завтрак 2 | | 284.00 | 1.40 | 0.60 | 29.10 | 130.65 |
| На весь день | Соль йодированная | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за на весь день | | 3.00 | | | | |
| Обед | САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ, МОРКОВИ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ. СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ | 39 | 0,67 | 3,93 | 3,27 | 55,2 |
| | СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРЫ | 180 | 6,12 | 7,56 | 7,65 | 132,75 |
| | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 120 | 2,6 | 2,46 | 10,13 | 77,26 |
| | БИТОЧКИ ИЗ КУР | 60 | 6,55 | 6,33 | 10,56 | 121,53 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,12 | 0,16 | 8,8 | 39,2 |
| | БАТОН | 20 | 1,2 | 0,2 | 10,28 | 47,6 |
| | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 150 | 0,15 | 0,08 | 11,63 | 47,63 |
| Итого за обед | | 589.00 | 18.41 | 20.72 | 62.32 | 521.17 |
| Полдник | РЯЖЕНКА | 182 | 5,42 | 1,81 | 7,59 | 72,29 |
| | ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 0,02 | 0 | 15,88 | 64,2 |
| | БАТОН | 20 | 1,2 | 0,2 | 10,28 | 47,6 |
| Итого за полдник | | 222.00 | 6.64 | 2.01 | 33.75 | 184.09 |
| Ужин 1 | СВЕКЛА ПОРЦИЯМИ | 40 | 0,6 | 0,04 | 3,52 | 16,8 |
| | МАКАРОНЫ С СЫРОМ | 150 | 6,26 | 7,67 | 28,49 | 208,84 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1,38 | 0,25 | 10,13 | 49 |
| | БАТОН | 35 | 2,1 | 0,35 | 17,99 | 83,3 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 150 | 0,03 | 0 | 7,63 | 30,65 |
| Итого за ужин 1 | | 400.00 | 10.37 | 8.31 | 67.76 | 388.59 |
| Итого за день | | 1860.00 | 44.59 | 42.08 | 240.55 | 1538.18 |

Исполнитель: Медсестра _____ (Кузьминых С.С.)

Шеф-повар: _____ (Пухтынова Е.В.)



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий (Суворова И.Б.)
07.08.2024

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Эн.ценность |
|-----------------------|--|-----------|------------------|--------|----------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 08.08.2024 | | | | | | |
| Завтрак 1 | КАША 'АССОРТИ' | 200 | 5,1 | 5,5 | 26,1 | 172,6 |
| | БАТОН | 25 | 1,5 | 0,25 | 12,85 | 59,5 |
| | МАСЛО ПОРЦИЯМИ | 5 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 37,5 |
| | КАКАО С МОЛОКОМ | 201 | 2,9 | 2,5 | 14,87 | 98,8 |
| | КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ гр 2,8 | 180 | 7,84 | 7,84 | 44,81 | 280,39 |
| | ЧАЙ БЕЗ САХАРА гр 2,8 | 200 | 0,13 | 0,03 | 0,04 | 1,01 |
| | ХЛЕБЦЫ (диета) гр 8 | 30 | 2,37 | 0,42 | 24,57 | 111,6 |
| Итого за завтрак 1 | | 842.00 | 19.89 | 20.69 | 123.29 | 761.40 |
| Завтрак 2 | СОК (фруктовый/овощной) | 200 | 1 | 0,2 | 19,8 | 86 |
| | ЯБЛОКО | 89 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0 | 0 | 9,78 | 39,21 |
| Итого за завтрак 2 | | 489.00 | 1.40 | 0.60 | 39.38 | 172.21 |
| На весь день | Соль йодированная | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за на весь день | | 5.00 | | | | |
| Обед | САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ, МОРКОВИ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ. СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ | 59 | 1 | 5,9 | 4,9 | 82,8 |
| | СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРЫ | 200 | 6,8 | 8,4 | 8,5 | 147,5 |
| | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 150 | 3,25 | 3,08 | 12,67 | 96,58 |
| | БИТОЧКИ ИЗ КУР | 81 | 9,2 | 8,7 | 13,5 | 176,09 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,68 | 0,24 | 13,32 | 58,8 |
| | БАТОН | 20 | 1,2 | 0,2 | 10,28 | 47,6 |
| | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 180 | 0,18 | 0,09 | 13,96 | 57,15 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ гр 2 | 200 | 2,88 | 2,29 | 15,36 | 93,6 |
| | МЯСО ОТВАРНОЕ (СВИНИНА) гр 2 | 80 | 4,02 | 28,65 | 0 | 245,51 |
| | ЧАЙ БЕЗ САХАРА гр 8 | 180 | 0,11 | 0,03 | 0,04 | 0,82 |
| Итого за обед | | 1180.00 | 30.32 | 57.58 | 92.53 | 1006.45 |
| Полдник | РЯЖЕНКА | 201 | 6,02 | 2,01 | 8,43 | 80,32 |
| | ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 0,02 | 0 | 15,88 | 64,2 |
| | БАТОН | 35 | 2,1 | 0,35 | 17,99 | 83,3 |
| | ЧАЙ БЕЗ САХАРА гр 2,8 | 200 | 0,13 | 0,03 | 0,04 | 1,01 |
| | ПЕЧЕНЬЕ БЕЗ ГЛЮТЕНА гр 8 | 50 | 0,05 | 0 | 39,7 | 160,5 |
| Итого за полдник | | 506.00 | 8.32 | 2.39 | 82.04 | 389.33 |
| Ужин 1 | СВЕКЛА ПОРЦИЯМИ | 60 | 0,9 | 0,06 | 5,28 | 25,2 |
| | МАКАРОНЫ С СЫРОМ | 180 | 7,52 | 9,21 | 34,2 | 250,62 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 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 |
| | САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ | 60 | 1 | 4 | 4,5 | 57,9 |
| | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ БЕЗ ГЛЮТЕНА гр 2,8 | 150 | 4,22 | 5,61 | 30,5 | 113,74 |
| | РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С ЛУКОМ гр 2,8 | 80 | 16,44 | 8,84 | 5,44 | 167,45 |
| ХЛЕБЦЫ (диета) гр 8 | 30 | 2,37 | 0,42 | 24,57 | 111,6 | |
| Итого за ужин 1 | | 795.00 | 35.71 | 28.65 | 140.43 | 885.79 |
| Итого за день | | 3817.00 | 95.64 | 109.91 | 477.67 | 3215.18 |

Исполнитель: Медсестра _____ (Кузьминых С.С.)
Шеф-повар: _____ (Пухтынова Е.В.)