

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий (Копанева И.Н.)
 15.05.2024

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Ясли

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Эн.ценность |
|-----------------------|--|-----------|------------------|-------|----------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 16.05.2024 | | | | | | |
| Завтрак 1 | КАША 'АССОРТИ' | 149 | 3,61 | 3,79 | 21,34 | 127,76 |
| | БАТОН | 21 | 1,91 | 0,25 | 12,83 | 65,49 |
| | МАСЛО ПОРЦИЯМИ | 5 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 37,5 |
| | КАКАО С МОЛОКОМ | 179 | 2,61 | 2,25 | 13,38 | 88,92 |
| Итого за завтрак 1 | | 354.00 | 8.18 | 10.44 | 47.60 | 319.67 |
| Завтрак 2 | СОК (фруктовый/овощной) | 200 | 1 | 0,2 | 19,79 | 86 |
| Итого за завтрак 2 | | 200.00 | 1.00 | 0.20 | 19.79 | 86.00 |
| 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 | 40 | 0,67 | 3,93 | 3,27 | 55,2 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ | 180 | 2,59 | 2,06 | 13,82 | 84,24 |
| | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 120 | 2,6 | 2,46 | 10,13 | 77,26 |
| | ЗРАЗЫ ИЗ СВИНИНЫ | 58 | 4,37 | 13,03 | 6,77 | 159,35 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 17 | 1,1 | 0,2 | 8,1 | 39,2 |
| | БАТОН | 16 | 1,53 | 0,2 | 10,26 | 52,39 |
| | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 150 | 0,15 | 0,08 | 11,63 | 47,63 |
| Итого за обед | | 581.00 | 13.01 | 21.96 | 63.98 | 515.27 |
| Полдник | КЕФИР | 162 | 5,39 | 0,18 | 7,19 | 55,75 |
| | ПРЯНИКИ | 34 | 1,77 | 1,4 | 22,5 | 109,8 |
| Итого за полдник | | 196.00 | 7.16 | 1.58 | 29.69 | 165.55 |
| 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 | 21 | 1,38 | 0,25 | 10,13 | 49 |
| | БАТОН | 29 | 2,79 | 0,4 | 17,2 | 83,3 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 150 | 0,03 | 0 | 7,63 | 30,65 |
| Итого за ужин 1 | | 390.00 | 11.06 | 8.36 | 66.97 | 388.59 |
| Итого за день | | 1724.00 | 40.41 | 42.54 | 228.03 | 1475.08 |

Исполнитель: _____ (Кучина Н.Г.)
 Шеф-повар: _____ (Черепанова Д.А.)



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий (Копанева И.Н.)
15.05.2024

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Эн.ценн ость |
|-----------------------|---|-----------|------------------|-------|----------|-----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 16.05.2024 | | | | | | |
| Завтрак 1 | КАША 'АССОРТИ' | 199 | 5,09 | 5,5 | 26,1 | 172,6 |
| | БАТОН | 21 | 1,91 | 0,25 | 12,83 | 65,49 |
| | МАСЛО ПОРЦИЯМИ | 5 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 37,5 |
| | КАКАО С МОЛОКОМ | 199 | 2,9 | 2,5 | 14,87 | 98,8 |
| | ХЛЕБЦЫ (диета) 5 гр | 20 | 1,58 | 0,28 | 16,38 | 74,4 |
| Итого за завтрак 1 | | 444,00 | 11,53 | 12,68 | 70,23 | 448,79 |
| Завтрак 2 | СОК (фруктовый/овощной) | 200 | 1 | 0,2 | 19,79 | 86 |
| Итого за завтрак 2 | | 200,00 | 1,00 | 0,20 | 19,79 | 86,00 |
| 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 СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ | 60 | 1 | 5,9 | 4,9 | 82,8 |
| | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 200 | 2,88 | 2,29 | 15,36 | 93,6 |
| | ЗРАЗЫ ИЗ СВИНИНЫ | 150 | 3,25 | 3,08 | 12,66 | 96,58 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 78 | 5,83 | 17,37 | 9,03 | 212,46 |
| | БАТОН | 26 | 1,65 | 0,3 | 12,15 | 58,8 |
| | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 25 | 2,29 | 0,3 | 15,39 | 78,59 |
| | ХЛЕБЦЫ (диета) 5 гр | 180 | 0,18 | 0,09 | 13,96 | 57,15 |
| | ХЛЕБЦЫ (диета) 5 гр | 20 | 1,58 | 0,28 | 16,38 | 74,4 |
| | Итого за обед | | 739,00 | 18,66 | 29,61 | 99,83 |
| Полдник | КЕФИР | 180 | 5,99 | 0,2 | 7,99 | 61,94 |
| | ПРЯНИКИ | 34 | 1,77 | 1,4 | 22,5 | 109,8 |
| | БАТОН | 29 | 2,79 | 0,4 | 17,2 | 83,3 |
| | ПЕЧЕНЬЕ (диета) 5 гр | 20 | 0,02 | 0 | 15,88 | 64,2 |
| Итого за полдник | | 263,00 | 10,57 | 2,00 | 63,57 | 319,24 |
| Ужин 1 | СВЕКЛА ПОРЦИЯМИ | 60 | 0,9 | 0,06 | 5,28 | 25,2 |
| | МАКАРОНЫ С СЫРОМ | 180 | 7,51 | 9,2 | 34,19 | 250,61 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 17 | 1,1 | 0,2 | 8,1 | 39,2 |
| | БАТОН | 28 | 2,79 | 0,4 | 17,2 | 83,3 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 180 | 0,04 | 0 | 9,15 | 36,78 |
| | МАКАРОНЫ С СЫРОМ (диета) 5 гр | 180 | 7,51 | 9,2 | 34,19 | 250,61 |
| | ХЛЕБЦЫ (диета) 5 гр | 20 | 1,58 | 0,28 | 16,38 | 74,4 |
| Итого за ужин 1 | | 665,00 | 21,43 | 19,34 | 124,49 | 760,10 |
| Итого за день | | 2316,00 | 63,19 | 63,83 | 377,91 | 2368,51 |

Исполнитель: _____ (Кучина Н.Г.)
Шеф-повар: _____ (Черепанова Д.А.)