

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий (Копанева И.Н.)

16.05.2024

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Ясли

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Эн.ценность |
|-----------------------|--|-----------|------------------|-------|----------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 17.05.2024 | | | | | | |
| Завтрак 1 | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ | 150 | 4,04 | 5,42 | 16,76 | 131,66 |
| | БАТОН | 19 | 1,91 | 0,25 | 12,83 | 65,49 |
| | МАСЛО ПОРЦИЯМИ | 5 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 37,5 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 180 | 2,88 | 2,43 | 14,13 | 90,63 |
| Итого за завтрак 1 | | 354,00 | 8,88 | 12,25 | 43,77 | 325,28 |
| Завтрак 2 | АПЕЛЬСИН | 130 | 1,16 | 0,26 | 10,53 | 55,9 |
| Итого за завтрак 2 | | 130,00 | 1,16 | 0,26 | 10,53 | 55,90 |
| На весь день | Соль йодированная | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за на весь день | | 3,00 | | | | |
| Обед | САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ | 39 | 0,67 | 3,38 | 2,02 | 38 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 176 | 4,65 | 4,99 | 7,69 | 107,84 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 120 | 2,53 | 3,13 | 11,4 | 101,86 |
| | БИТОЧКИ ИЗ КУР | 52 | 6,55 | 6,33 | 10,56 | 121,53 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 17 | 1,1 | 0,2 | 8,1 | 39,2 |
| | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0 | 0 | 8,08 | 32,25 |
| Итого за обед | | 554,00 | 15,50 | 18,03 | 47,85 | 440,68 |
| Полдник | МОЛОКО | 180 | 5,04 | 4,41 | 8,37 | 94,32 |
| | МАРМЕЛАД | 32 | 0,02 | 0 | 15,88 | 64,2 |
| | БАТОН | 15 | 1,53 | 0,2 | 10,26 | 52,39 |
| Итого за полдник | | 227,00 | 6,59 | 4,61 | 34,51 | 210,91 |
| Ужин 1 | САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ | 40 | 2,12 | 6,82 | 6,23 | 94,61 |
| | ОМЛЕТ | 150 | 11,78 | 13,59 | 4,8 | 187,5 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1,65 | 0,3 | 12,15 | 58,8 |
| | БАТОН | 22 | 2,29 | 0,3 | 15,39 | 78,59 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0 | 0 | 7,33 | 29,41 |
| Итого за ужин 1 | | 387,00 | 17,84 | 21,01 | 45,90 | 448,91 |
| Итого за день | | 1655,00 | 49,97 | 56,16 | 182,56 | 1481,68 |

Исполнитель: _____ (Кучина Н.Г.)

Шеф-повар: _____ (Черепанова Д.А.)



УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий _____ (Копанева)
 16.05.2024

Меню приготавливаемых блюд
 Категория: Сад № 21

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Эн.ценн ость |
|-----------------------|--|-----------|------------------|-------|----------|-----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 17.05.2024 | | | | | | |
| Завтрак 1 | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С | 200 | 5,39 | 7,22 | 22,35 | 175,55 |
| | БАТОН | 19 | 1,91 | 0,25 | 12,83 | 65,49 |
| | МАСЛО ПОРЦИЯМИ | 5 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 37,5 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,7 | 100,7 |
| | КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (диета) 3,5,6,7 гр | 200 | 4,5 | 5,9 | 22 | 159 |
| | ХЛЕБЦЫ (диета) 5 гр | 20 | 1,58 | 0,28 | 16,38 | 74,4 |
| Итого за завтрак 1 | | 644,00 | 16,63 | 20,50 | 89,31 | 612,64 |
| Завтрак 2 | АПЕЛЬСИН | 130 | 1,16 | 0,26 | 10,53 | 55,9 |
| Итого за завтрак 2 | | 130,00 | 1,16 | 0,26 | 10,53 | 55,90 |
| На весь день | Соль йодированная | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за на весь день | | 5,00 | | | | |
| Обед | САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ | 59 | 1 | 5,07 | 3,03 | 57 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 196 | 5,17 | 5,54 | 8,54 | 119,82 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,16 | 3,91 | 14,25 | 127,33 |
| | БИТОЧКИ ИЗ КУР | 70 | 9,19 | 8,69 | 13,5 | 176,1 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1,65 | 0,3 | 12,15 | 58,8 |
| | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 |
| | ХЛЕБЦЫ (диета) 5 гр | 20 | 1,58 | 0,28 | 16,38 | 74,4 |
| Итого за обед | | 700,00 | 21,75 | 23,79 | 77,55 | 652,15 |
| Полдник | МОЛОКО | 200 | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 104,8 |
| | МАРМЕЛАД | 32 | 0,02 | 0 | 15,88 | 64,2 |
| | БАТОН | 22 | 2,29 | 0,3 | 15,39 | 78,59 |
| | ПЕЧЕНЬЕ (диета) 5гр | 20 | 0,02 | 0 | 15,88 | 64,2 |
| Итого за полдник | | 274,00 | 7,93 | 5,20 | 56,45 | 311,79 |
| Ужин 1 | САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ | 60 | 3,18 | 10,23 | 9,34 | 141,92 |
| | ОМЛЕТ | 150 | 11,78 | 13,59 | 4,8 | 187,5 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1,65 | 0,3 | 12,15 | 58,8 |
| | БАТОН | 26 | 2,79 | 0,4 | 17,2 | 83,3 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0 | 0 | 8,8 | 35,29 |
| | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (диета) 5гр | 150 | 3,59 | 4,57 | 37,33 | 204,35 |
| ХЛЕБЦЫ (диета) 5 гр | 20 | 1,58 | 0,28 | 16,38 | 74,4 | |
| Итого за ужин 1 | | 611,00 | 24,57 | 29,37 | 106,00 | 785,56 |
| Итого за день | | 2364,00 | 72,04 | 79,12 | 339,84 | 2418,04 |

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