

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<br>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<br>СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ<br>(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<br>С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И<br>РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ | 59        | 1                | 5,07  | 3,03     | 57              |
|                       | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА<br>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<br>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<br>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.)