

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	09.10.2024					
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	150	3,53	3,68	12	94,35
	БАТОН	19	1,5	0,25	12,85	59,5
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,43	14,13	90,63
Итого за завтрак 1		389.00	12.99	10.72	39.28	307.28
Завтрак 2	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак 2		100.00	0.40	0.40	9.80	47.00
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	40	0,47	2,73	1,53	33,73
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ вегетар.	179	1,64	3,35	6,55	70,45
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,34	3,94	12	112,93
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	60	1,89	2,06	1,71	69,43
	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,32	1,12	2,08	20,07
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	22	98
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,08	0	7,92	32,21
Итого за обед		629.00	9.54	13.60	53.79	436.82
Полдник	МОЛОКО	180	5,04	4,41	8,37	94,32
	МАРМЕЛАД	17	0,02	0	13,5	54,57
Итого за полдник		197.00	5.06	4.41	21.87	148.89
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ И КУРАГОЙ	40	0,47	2,8	4,95	45,65
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	119	11,7	11,25	17,24	228,14
	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	29	0,36	1,32	3,66	32,4
	БАТОН	23	1,84	0,31	15,76	72,99
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15	36,78
Итого за ужин 1		391.00	14.41	15.68	50.76	415.96
Итого за день		1709.00	42.40	44.81	175.50	1355.95

Исполнитель: Медсестра (Широких Е.Н.)
Шеф-повар: (Матюнина Н.А.)

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
09.10.2024						
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	200	4,7	4,9	16	125,8
	БАТОН	19	1,5	0,25	12,85	59,5
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
Итого за завтрак 1		459.00	14.48	12.21	44.85	348.80
Завтрак 2	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак 2		100.00	0.40	0.40	9.80	47.00
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5.00				
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	47,76	0,56	3,26	1,83	40,27
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ вегетар.	199	1,82	3,73	7,27	78,27
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,92	4,92	15	141,14
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	80	2,51	2,74	2,29	92,57
	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,53	1,87	3,47	33,45
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	22,2	98
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,1	0	9,5	38,65
Итого за обед		756.76	11.24	16.92	61.56	522.35
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	МАРМЕЛАД	17	0,02	0	13,5	54,57
Итого за полдник	БАТОН	26	2,02	0,34	17,32	80,21
Ужин 1		243.00	7.64	5.24	40.12	239.58
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ И КУРАГОЙ	60	0,71	4,2	7,43	68,48
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	132	13,18	12,68	19,43	257,05
	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	49	0,6	2,2	6,1	54
	БАТОН	27	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15	36,78
Итого за ужин 1	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ИЗЮМОМ	150	3,3	10,21	49,55	304,75
Итого за день		598.00	19.93	29.64	109.65	804.36
		2161.76	53.69	64.41	265.98	1962.09

Исполнитель: Медсестра (Широких Е.Н.)
Шеф-повар: (Матюнина Н.А.)