

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий (Смышляева Т.Ю.)
12.12.2024

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	13.12.2024					
		130	3,5	4,7	14,53	114,11
Завтрак 1	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	34	1,5	0,25	12,85	59,5
	БАТОН	6	1,39	1,79	0	21,91
	СЫР ПОРЦИЯМИ	150	2,4	2,03	11,78	75,53
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	320.00	8.79	8.77	39.16	271.05
Итого за завтрак 1		100	0,5	0,1	9,9	43
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	100.00	0.50	0.10	9.90	43.00
Итого за завтрак 2		3	0	0	0	0
На весь день	Соль йодированная	3.00				
Итого за на весь день		30	1,41	5,8	2,09	66,53
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	150	1,05	3,08	4,65	51,9
	ЩИ СО СМЕТАНОЙ вегетар.	100	2,11	2,61	9,5	84,88
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	50	4,36	0,98	2,4	47,58
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	30	0,24	1,14	2,1	20,22
	ПОДЛИВ	46	2,54	0,46	18,64	90,16
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	0,38	0	9,9	42,23
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	556.00	12.09	14.07	49.28	403.50
Итого за обед		150	4,2	3,68	6,98	78,6
Полдник	МОЛОКО	40,24	2,37	1,88	30,18	147,28
	ПРЯНИКИ	190.24	6.57	5.56	37.16	225.88
Итого за полдник		30	0,44	1,5	5,55	37,9
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	121	1,75	3,49	20,24	119,04
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	34	1,5	0,25	12,85	59,5
	БАТОН	150	0,67	0,83	9,51	36,72
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	335.00	4.36	6.07	48.15	253.16
Итого за ужин 1		1504.24	32.31	34.57	183.65	1196.59
Итого за день						

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

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий (Смышляева Т.Ю.)
12.12.2024

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	13.12.2024					
		150	4,04	5,42	16,76	131,66
Завтрак 1	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	34	1,5	0,25	12,85	59,5
	БАТОН	8	1,85	2,38	0	29,21
	СЫР ПОРЦИЯМИ	180	2,88	2,43	14,13	90,63
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	120	2,86	3,65	29,91	163,47
	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	492.00	13.13	14.13	73.65	474.47
Итого за завтрак 1		153,33	0,77	0,15	15,18	65,93
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	153.33	0.77	0.15	15.18	65.93
Итого за завтрак 2		3	0	0	0	0
На весь день	Соль йодированная	3.00				
Итого за на весь день		50	2,35	9,67	3,48	110,89
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	180	1,26	3,69	5,58	62,28
	ЩИ СО СМЕТАНОЙ вегетар.	120	2,53	3,13	11,4	101,86
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	71	6,19	1,4	3,41	67,57
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	30	0,24	1,14	2,1	20,22
	ПОДЛИВ	56	3,09	0,56	22,69	109,76
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	0,38	0	9,9	42,23
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	657.00	16.04	19.59	58.56	514.81
Итого за обед		180	5,04	4,41	8,37	94,32
Полдник	МОЛОКО	40,24	2,37	1,88	30,18	147,28
	ПРЯНИКИ	220.24	7.41	6.29	38.55	241.60
Итого за полдник		50	0,58	2,54	8,65	52,5
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	126	1,82	3,63	21,08	123,96
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	33	1,5	0,25	12,85	59,5
	БАТОН	150	0,67	0,83	9,51	36,72
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	359.00	4.57	7.25	52.09	272.68
Итого за ужин 1		1884.57	41.92	47.41	238.03	1569.49
Итого за день						

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