

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ (Кругина А.В.)
13.03.2025

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
14.03.2025						
Завтрак 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	129	12,68	12,2	18,69	247,31
	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	31	1,99	2,37	16,3	20,37
	БАТОН	31	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(диета 1 порция гр 2)	130	3,1	3,95	32,4	177,09
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	181	2,88	2,43	14,13	90,63
	ХЛЕБЦЫ (диета1 порция гр 6)	10	0,79	0,14	8,19	37,2
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА(диета 3 порции гр 2,6)	150	0,1	0,03	0,03	0,76
Итого за завтрак 1		667.00	23.09	25.52	102.64	670.36
Завтрак 2	АПЕЛЬСИН	132	0,89	0,2	8,1	43
	ЯБЛОКО(диета 3 порции гр 2,6)	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак 2		232.00	1.29	0.60	17.90	90.00
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА С ЯЙЦОМ	39	2	3	2,75	46
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180	3,17	3,65	7,99	87,77
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,53	3,13	11,4	101,86
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	5,32	1,2	2,93	58,05
	МЯСО ОТВАРНОЕ(диета 1 порция гр 2)	60	4,75	4,79	0	109,92
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	53	2,81	0,51	20,65	99,88
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	8,08	32,25
	ХЛЕБЦЫ (диета 1 порция гр 6)	10	0,79	0,14	8,19	37,2
Итого за обед		672.00	21.37	16.42	61.99	572.93
Полдник	МОЛОКО	182	5,04	4,41	8,37	94,32
	ПРЯНИКИ	30	1,77	1,4	22,5	109,8
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА(диета 3 порции гр 2,6)	150	0,1	0,03	0,03	0,76
	ХЛЕБЦЫ (диета 3 порции гр 2,6)	10	0,79	0,14	8,19	37,2
Итого за полдник		372.00	7.70	5.98	39.09	242.08
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	40	0,46	2,05	2,11	25,35
	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	2,78	3,55	29,04	158,67
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60	8,54	7,2	4,43	122,25
	БАТОН	37	1,79	0,3	15,34	71,02
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
	ХЛЕБЦЫ (диета 1 порция гр 6)	10	0,79	0,14	8,19	37,2
Итого за ужин 1		437.00	14.47	13.27	59.15	415.31
Итого за день		2383.00	47.92	41.79	200.77	1390.68
Среднее значение за период		2383.00	47.92	41.79	200.77	1390.68

Исполнитель: _____()

Шеф-повар: _____()

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий _____ (Крупина А.В.)

13.03.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
14.03.2025						
Завтрак 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	149	12,88	11,75	20,25	253,88
	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	31	1,99	2,37	16,3	20,37
	БАТОН	31	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	201	3,2	2,7	15,7	100,7
Итого за завтрак 1		417,00	19,62	21,22	65,15	471,95
Завтрак 2	АПЕЛЬСИН	132	0,89	0,2	8,1	43
Итого за завтрак 2		132,00	0,89	0,20	8,10	43,00
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5,00				
Обед	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА С ЯЙЦОМ	58	3	4,5	4,12	69
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	3,52	4,05	8,88	97,52
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,17	3,92	14,25	127,33
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	79	7,1	1,6	3,9	77,4
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	64	3,36	0,48	26,64	117,6
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
Итого за обед		731,00	20,15	14,55	67,49	527,55
Полдник	МОЛОКО	202	5,6	4,9	9,3	104,8
	ПРЯНИКИ	45	2,66	2,1	33,75	164,7
Итого за полдник		247,00	8,26	7,00	43,05	269,50
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	60	0,69	3,07	3,16	38,02
	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,28	4,19	34,32	187,52
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	11,39	9,6	5,9	163
	БАТОН	43	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за ужин 1		493,00	17,57	17,24	61,41	472,66
Итого за день		2025,00	66,49	60,21	245,20	1784,66
Среднее значение за период		2025,00	66,49	60,21	245,20	1784,66

Исполнитель: _____()

Шеф-повар: _____()