

УТВЕРЖДАЮ
заведующий _____ (Арасланова
Э Г)
17.04.2024

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Ясли

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Эн.ценность |
|-----------------------|-----------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 18.04.2024 | | | | | | |
| Завтрак 1 | КАША "АССОРТИ" | 150 | 3,61 | 3,79 | 21,34 | 127,76 |
| | БАТОН | 20 | 1,5 | 0,25 | 12,85 | 59,5 |
| | МАСЛО ПОРЦИЯМИ | 5 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 37,5 |
| | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 2,61 | 2,25 | 13,38 | 88,92 |
| | ЧАЙ БЕЗ САХАРА гр.Солнышко | 180 | 0,11 | 0,03 | 0,04 | 0,82 |
| Итого за завтрак 1 | | 535.00 | 7.88 | 10.47 | 47.66 | 314.50 |
| Завтрак 2 | СОК (фруктовый/овощной) | 105 | 0,5 | 0,1 | 9,9 | 43 |
| Итого за завтрак 2 | | 105.00 | 0.50 | 0.10 | 9.90 | 43.00 |
| На весь | Соль йодированная | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за на весь день | | 3.00 | | | | |
| Обед | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 40 | 0,61 | 2,04 | 2,75 | 33,59 |
| | СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРЫ | 182 | 6,12 | 7,56 | 7,65 | 132,75 |
| | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | 110 | 3,09 | 4,11 | 22,37 | 83,41 |
| | БИТОЧКИ ИЗ КУР | 61 | 6,55 | 6,33 | 10,56 | 121,53 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 22 | 1,12 | 0,16 | 8,8 | 39,2 |
| | БАТОН | 16 | 1,2 | 0,2 | 10,28 | 47,6 |
| | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК | 150 | 0,1 | 0,1 | 13,5 | 55,59 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ гр.Солнышко | 180 | 2,59 | 2,06 | 13,82 | 84,24 |
| | ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ гр.Солнышко | 60 | 5,92 | 5,92 | 2,39 | 102 |
| Итого за обед | | 821.00 | 27.30 | 28.48 | 92.12 | 699.91 |
| Полдник | КЕФИР | 185 | 5,39 | 0,18 | 7,19 | 55,75 |
| | БАТОН | 16 | 1,2 | 0,2 | 10,28 | 47,6 |
| Итого за полдник | | 201.00 | 6.59 | 0.38 | 17.47 | 103.35 |
| Ужин 1 | МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА | 149 | 5,42 | 8,41 | 35,66 | 242,75 |
| | СОУС МОЛОЧНЫЙ | 30 | 0,78 | 3,31 | 3,25 | 46,29 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 28 | 1,38 | 0,25 | 10,13 | 49 |
| | БАТОН | 16 | 1,16 | 0,19 | 9,93 | 45,96 |
| | ЧАЙ БЕЗ САХАРА | 180 | 0,11 | 0,03 | 0,04 | 0,82 |
| Итого за ужин 1 | | 403.00 | 8.85 | 12.19 | 59.01 | 384.82 |
| Итого за день | | 2068.00 | 51.12 | 51.62 | 226.16 | 1545.58 |

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Эн.ценность |
|-----------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 18.04.2024 | | | | | | |
| Завтрак 1 | КАША "АССОРТИ" | 200 | 5,1 | 5,5 | 26,1 | 172,6 |
| | БАТОН | 20 | 1,5 | 0,25 | 12,85 | 59,5 |
| | МАСЛО ПОРЦИЯМИ | 5 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 37,5 |
| | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 2,61 | 2,25 | 13,38 | 88,92 |
| | КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ гр.Рябинка | 180 | 7,84 | 7,84 | 44,81 | 280,39 |
| | ЧАЙ БЕЗ САХАРА гр.Рябинка,Вишенка | 200 | 0,13 | 0,03 | 0,04 | 1,01 |
| Итого за завтрак 1 | | 785.00 | 17.23 | 20.02 | 97.23 | 639.92 |
| Завтрак 2 | СОК (фруктовый/овощной) | 105 | 0,5 | 0,1 | 9,9 | 43 |
| | ЧАЙ БЕЗ САХАРА гр.Вишенка | 180 | 0,11 | 0,03 | 0,04 | 0,82 |
| Итого за завтрак 2 | | 285.00 | 0.61 | 0.13 | 9.94 | 43.82 |
| На весь | Соль йодированная | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за на весь день | | 5.00 | | | | |
| Обед | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 60 | 0,89 | 3,09 | 4,09 | 49,79 |
| | СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРЫ | 202 | 6,8 | 8,4 | 8,5 | 147,5 |
| | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | 150 | 4,22 | 5,61 | 30,5 | 113,74 |
| | БИТОЧКИ ИЗ КУР | 81 | 9,2 | 8,7 | 13,5 | 176,09 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 34 | 1,68 | 0,24 | 13,32 | 58,8 |
| | БАТОН | 16 | 1,2 | 0,2 | 10,28 | 47,6 |
| | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК | 180 | 0,09 | 0,09 | 16,1 | 66,69 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ гр.Рябинка, Вишенка | 200 | 2,88 | 2,29 | 15,36 | 93,6 |
| | ЩИ гр.Яблонька | 200 | 2,32 | 3,28 | 4,16 | 55,2 |
| Итого за обед | | 1123.00 | 29.28 | 31.90 | 115.81 | 809.01 |
| Полдник | КЕФИР | 205 | 5,99 | 0,2 | 7,99 | 61,94 |
| | БАТОН | 29 | 2,1 | 0,35 | 17,99 | 83,3 |
| | ЧАЙ БЕЗ САХАРА гр.Рябинка | 200 | 0,13 | 0,03 | 0,04 | 1,01 |
| Итого за полдник | | 434.00 | 8.22 | 0.58 | 26.02 | 146.25 |
| Ужин 1 | МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА | 199 | 7,23 | 11,21 | 47,55 | 323,67 |
| | СОУС МОЛОЧНЫЙ | 30 | 0,78 | 3,31 | 3,25 | 46,29 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 22 | 1,12 | 0,16 | 8,8 | 39,2 |
| | БАТОН | 29 | 2,1 | 0,35 | 17,99 | 83,3 |
| | ЧАЙ БЕЗ САХАРА | 200 | 0,13 | 0,03 | 0,04 | 1,01 |
| Итого за ужин 1 | | 480.00 | 11.36 | 15.06 | 77.63 | 493.47 |
| Итого за день | | 3112.00 | 66.70 | 67.69 | 326.63 | 2132.47 |