

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ (Арасланова Э.Г.)
23.04.2024

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Ясли

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Эн.ценность |
|-----------------------|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 24.04.2024 | | | | | | |
| Завтрак 1 | КАША МАННАЯ С МАСЛОМ | 150 | 4,57 | 4,3 | 18,77 | 130,88 |
| | БАТОН | 23 | 1,19 | 0,2 | 10,19 | 47,19 |
| | 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 | | 358.00 | 8.69 | 11.08 | 43.14 | 306.20 |
| Завтрак 2 | ЯБЛОКО | 109 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| | Итого за завтрак 2 | | 109.00 | 0.40 | 0.40 | 9.80 |
| На | Соль йодированная | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за на весь день | | 3.00 | | | | |
| Обед | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ | 40 | 0,5 | 2,18 | 2,61 | 32,43 |
| | УХА С КРУПНОЙ РИСОВОЙ | 180 | 6,98 | 3,46 | 9,43 | 100,08 |
| | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (СВИНИНА) | 180 | 9,52 | 18,68 | 15,54 | 266,53 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 23 | 1,12 | 0,16 | 8,8 | 39,2 |
| | БАТОН | 23 | 1,2 | 0,2 | 10,28 | 47,6 |
| | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ИЗЮМА | 150 | 0,14 | 0,06 | 10,78 | 43,73 |
| | ЩИ гр.Солнышко | 180 | 2,09 | 2,95 | 3,74 | 49,68 |
| Итого за обед | | 776.00 | 21.55 | 27.69 | 61.18 | 579.25 |
| Полдник | КЕФИР | 182 | 5,39 | 0,18 | 7,19 | 55,75 |
| | ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ | 49 | 2,68 | 1,01 | 38,23 | 143,36 |
| | ХЛЕБЦЫ гр.Солнышко | 20 | 1,58 | 0,28 | 16,38 | 74,4 |
| Итого за полдник | | 251.00 | 9.65 | 1.47 | 61.80 | 273.51 |
| Ужин 1 | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ | 40 | 0,7 | 6,61 | 5,14 | 82,88 |
| | ОМЛЕТ | 150 | 8,63 | 10,13 | 5,13 | 164,13 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 23 | 1,12 | 0,16 | 8,8 | 39,2 |
| | БАТОН | 23 | 1,19 | 0,2 | 10,19 | 47,19 |
| | ЧАЙ БЕЗ САХАРА | 180 | 0,11 | 0,03 | 0,04 | 0,82 |
| | СВИНИНА ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ гр.Солнышко | 150 | 7,66 | 18,1 | 4,63 | 214,66 |
| Итого за ужин 1 | | 566.00 | 19.41 | 35.23 | 33.93 | 548.88 |
| Итого за день | | 2063.00 | 59.70 | 75.87 | 209.85 | 1754.84 |

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Эн.ценность |
|-----------------------|--|-----------|------------------|-------|----------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 24.04.2024 | | | | | | |
| Завтрак 1 | КАША МАННАЯ С МАСЛОМ | 200 | 6,09 | 5,73 | 25,03 | 174,51 |
| | БАТОН | 29 | 1,5 | 0,25 | 12,85 | 59,5 |
| | МАСЛО ПОРЦИЯМИ | 5 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 37,5 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 180 | 2,88 | 2,43 | 14,13 | 90,63 |
| | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ гр. Вишенка, Рябинка, Полянка | 180 | 4,31 | 5,48 | 44,8 | 245,22 |
| | ЧАЙ БЕЗ САХАРА гр. Рябинка, Полянка | 200 | 0,13 | 0,03 | 0,04 | 1,01 |
| | ХЛЕБЦЫ гр. Полянка | 20 | 1,58 | 0,28 | 16,38 | 74,4 |
| Итого за завтрак 1 | | 814.00 | 16.54 | 18.35 | 113.28 | 682.77 |
| Завтрак 2 | ЯБЛОКО | 108 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| | Итого за завтрак 2 | | 108.00 | 0.40 | 0.40 | 9.80 |
| На | Соль йодированная | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за на весь день | | 5.00 | | | | |
| Обед | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ | 60 | 0,75 | 3,27 | 3,92 | 48,64 |
| | УХА С КРУПНОЙ РИСОВОЙ | 200 | 7,76 | 3,84 | 10,48 | 111,2 |
| | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (СВИНИНА) | 200 | 10,57 | 20,76 | 17,26 | 296,15 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35 | 1,68 | 0,24 | 13,32 | 58,8 |
| | БАТОН | 29 | 1,5 | 0,25 | 12,85 | 59,5 |
| | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ИЗЮМА | 180 | 0,17 | 0,07 | 12,94 | 52,48 |
| | ЧАЙ БЕЗ САХАРА гр. Вишенка | 180 | 0,11 | 0,03 | 0,04 | 0,82 |
| Итого за обед | | 884.00 | 22.54 | 28.46 | 70.81 | 627.59 |
| Полдник | КЕФИР | 202 | 5,99 | 0,2 | 7,99 | 61,94 |
| | ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ | 69 | 3,75 | 1,41 | 53,52 | 200,71 |
| | ЧАЙ БЕЗ САХАРА гр. Рябинка | 200 | 0,13 | 0,03 | 0,04 | 1,01 |
| | ХЛЕБЦЫ гр. Вишенка-3 чеп, Полянка | 50 | 3,95 | 0,7 | 40,95 | 186 |
| Итого за полдник | | 521.00 | 13.82 | 2.34 | 102.50 | 449.66 |
| Ужин 1 | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ | 60 | 1,05 | 9,92 | 7,71 | 124,32 |
| | ОМЛЕТ | 150 | 8,63 | 10,13 | 5,13 | 164,13 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35 | 1,68 | 0,24 | 13,32 | 58,8 |
| | БАТОН | 40 | 2,1 | 0,35 | 17,99 | 83,3 |
| | ЧАЙ БЕЗ САХАРА | 180 | 0,11 | 0,03 | 0,04 | 0,82 |
| | СВИНИНА ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ гр. Вишенка, Полянка | 200 | 10,21 | 24,13 | 6,17 | 286,21 |
| Итого за ужин 1 | | 665.00 | 23.78 | 44.80 | 50.36 | 717.58 |
| Итого за день | | 2997.00 | 77.08 | 94.35 | 346.75 | 2524.60 |