

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ (Арасланова Э.Г.)
16.05.2024

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
17.05.2024						
Завтрак 1	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	150	4,04	5,42	16,76	131,66
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,3
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ гр.Чебурашка	150	3,59	4,57	37,33	204,35
Итого за завтрак 1		505,00	8,88	14,34	73,22	456,41
Завтрак 2	ЯБЛОКО	117	0,4	0,4	9,8	47
	СОК (фруктовый/овощной)	100	0,5	0,1	9,89	43
Итого за завтрак 2		217,00	0,90	0,50	19,69	90,00
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3,00				
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	38	0,59	2	2,6	31,93
	ЩИ	180	2,09	2,95	3,74	49,68
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,53	3,13	11,4	101,86
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	52	5,92	5,92	2,39	102
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,12	0,16	8,8	39,2
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	8,08	32,25
	ЩИ СВИНИНА гр.Чебурашка	177	2,09	2,95	3,74	49,68
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ гр.Чебурашка	120	2,34	3,94	12	112,93
Итого за обед		855,00	16,68	21,05	52,75	519,53
Полдник	МОЛОКО	180	5,04	4,41	8,37	94,32
	ПЕЧЕНЬЕ	13	0,02	0	15,88	64,2
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА гр.Чебурашка	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за полдник		373,00	5,17	4,44	24,29	159,34
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	27	1,68	0,24	13,32	58,8
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,1	0,03	0,03	0,76
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ гр.Чебурашка	120	3,12	4,4	31,28	101,12
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ гр.Чебурашка	60	8,54	7,2	4,43	122,25
Итого за ужин 1		577,00	24,57	28,91	74,75	601,34
Итого за день		2530,00	56,20	69,24	244,70	1826,62

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
17.05.2024						
Завтрак 1	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	200	5,39	7,22	22,35	175,55
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,78	39,22
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ гр.Рябинка, Полянка, Вишенка	180	4,31	5,48	44,8	245,22
Итого за завтрак 1		610,00	11,35	17,13	89,86	557,75
Завтрак 2	ЯБЛОКО	116	0,4	0,4	9,8	47
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА гр.Вишенка, Полянка	150	0,1	0,03	0,03	0,76
	СОК (фруктовый/овощной)	100	0,5	0,1	9,89	43
Итого за завтрак 2		216,00	0,90	0,50	19,69	90,00
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5,00				
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	57	0,9	3	3,9	47,9
	ЩИ	200	2,32	3,28	4,16	55,2
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,17	3,92	14,25	127,33
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	70	7,89	7,89	3,19	136
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	27	1,68	0,24	13,32	58,8
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ гр.Рябинка, Полянка	150	2,92	4,92	15	141,14
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ гр.Яблонька	150	3,25	3,08	12,67	96,58
Итого за обед		1164,00	22,24	26,36	76,23	702,47
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	ПЕЧЕНЬЕ	13	0,02	0	15,88	64,2
	МАРМЕЛАД	12	0,02	0	15,88	64,2
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА гр.Рябинка, Полянка	200	0,13	0,03	0,04	1,01
Итого за полдник		425,00	5,77	4,93	41,10	234,21
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	27	1,68	0,24	13,32	58,8
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ гр.Рябинка, Вишенка, Полянка-2 человека, Яблонька, Березка	150	3,9	5,5	39,1	126,4
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ гр.Рябинка, Вишенка, Полянка-2 человека, Яблонька, Березка	80	11,39	9,6	5,9	163
Итого за ужин 1		502,00	28,75	35,74	89,15	719,95
Итого за день		3072,00	69,01	84,66	316,03	2304,38