

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий \_\_\_\_\_ (Арасланова Э.Г.)  
03.12.2024

Меню приготавливаемых блюд  
Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
04.12.2024						
Завтрак 1	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	150	4,04	5,42	16,76	131,66
	БАТОН	28	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
Итого за завтрак 1		363,00	8,20	12,07	43,04	317,58
Завт	СОК (фруктовый/овощной)	102	0,5	0,1	9,96	43,28
Итого за завтрак 2		102,00	0,50	0,10	9,96	43,28
На	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3,00				
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	40	0,59	2	2,6	31,93
	УХА С КРУПОЙ РИСОВОЙ	180	6,98	3,46	9,43	100,08
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРИЦЕЙ	147	10,58	6,52	18,08	175,88
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	23	1,12	0,16	8,8	39,2
	БАТОН	22	1,2	0,2	10,28	47,6
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	8,08	32,25
Итого за обед		562,00	20,47	12,34	57,27	426,94
Полдник	МОЛОКО	180	5,04	4,41	8,37	94,32
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,2	2,66	25,72	146,29
Итого за полдник		230,00	8,24	7,07	34,09	240,61
Ужин 1	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	40	0,7	6,61	5,14	82,88
	ОМЛЕТ	130	10,21	11,78	4,16	162,5
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,41	0,2	11,1	49,43
	БАТОН	28	1,5	0,25	12,85	59,5
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за ужин 1		407,00	13,93	18,87	33,29	355,13
Итого за день		1667,00	51,34	50,45	177,65	1383,54

Меню приготавливаемых блюд  
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
04.12.2024						
Завтрак 1	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	200	5,39	7,22	22,35	175,55
	БАТОН	28	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	14,87	98,8
	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ гр.Вишенка-2чел, Солнышко	200	4,87	5,3	25,56	168,96
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА гр.Вишенка, Солнышко	200	0,13	0,03	0,04	1,01
	ХЛЕБЦЫ гр.Вишенка-2чел, Солнышко, Яблонька	10	0,79	0,14	8,19	37,2
Итого за завтрак 1		843,00	15,63	19,59	83,91	578,52
Завт	СОК (фруктовый/овощной)	102	0,5	0,1	9,9	43
Итого за завтрак 2		102,00	0,50	0,10	9,90	43,00
На	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5,00				
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,9	3	3,9	47,9
	УХА С КРУПОЙ РИСОВОЙ	200	7,76	3,84	10,48	111,2
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРИЦЕЙ	200	14,13	8,7	24,14	234,8
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	1,68	0,24	13,32	58,8
	БАТОН	28	1,5	0,25	12,85	59,5
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ гр.Вишенка	200	2,88	2,29	15,36	93,6
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (СВИНИНА)гр.Вишенка-2чел, Солнышко	200	10,57	20,76	17,26	296,15
Итого за обед		1099,00	39,42	39,08	107,01	940,65
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	4,48	3,72	36,01	204,81
	ХЛЕБЦЫ гр.Солнышко-2чел, Вишенка-2чел, Яблонька	20	1,58	0,28	16,38	74,4
Итого за полдник		290,00	11,66	8,90	61,69	384,01
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	34	1,68	0,24	13,32	58,8
	БАТОН	38	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-2чел, Солнышко	200	10,21	24,13	6,17	286,21
	ХЛЕБЦЫ гр.Солнышко, Вишенка-2чел, Яблонька	10	0,79	0,14	8,19	37,2
Итого за ужин 1		672,00	24,57	44,94	58,55	754,78
Итого за день		3011,00	91,78	112,61	321,06	2700,96