

УТВЕРЖДАЮ
заведующий _____ (Арасланов
а.Э.Г.)
07.05.2024

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
08.05.2024						
Завтрак 1	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ	150	4,57	4,3	18,77	130,88
	БАТОН	16	1,2	0,2	10,28	47,6
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,11	0,03	0,04	0,82
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ гр.Чебурашка	150	3,59	4,57	37,33	204,35
Итого за завтрак 1		501.00	9.52	13.25	66.47	421.15
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	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	40	1,88	7,73	2,79	88,71
	УХА С КРУПОЙ РИСОВОЙ	180	6,98	3,46	9,43	100,08
	СВИНИНА ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	180	9,19	21,72	5,56	257,59
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	16	1,12	0,16	8,8	39,2
	БАТОН	16	1,2	0,2	10,28	47,6
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ИЗЮМА	150	0,14	0,06	10,78	43,73
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	180	2,66	2,02	14,11	85,68
	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ гр.Чебурашка	40	0,59	2	2,6	31,93
Итого за обед		802.00	23.76	37.35	64.35	694.52
Полдник	КЕФИР	174	5,39	0,18	7,19	55,75
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	49	2,68	1,01	38,23	143,36
	БАТОН гр.Солнышко	24	1,8	0,3	15,42	71,4
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА гр.Чебурашка	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за полдник		427.00	9.98	1.52	60.88	271.33
Ужин 1	МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА	147	5,42	8,41	35,66	242,75
	СОУС ФРУКТОВЫЙ ИЗ КУРАГИ	50	0,2	0	4,6	19,9
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	16	1,12	0,16	8,8	39,2
	БАТОН	16	1,2	0,2	10,28	47,6
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
	МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ С РИСОМ гр.Солнышко	150	2,34	9,66	20,43	176,34
Итого за ужин 1		559.00	10.39	18.46	79.81	526.61
Итого за день		2397.00	54.15	70.68	281.41	1956.61

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
08.05.2024						
Завтрак 1	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ	200	6,09	5,73	25,03	174,51
	БАТОН	20	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ гр.Рябинка, Полянка, Вишенка- 2 чел	180	4,31	5,48	44,8	245,22
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,13	0,03	0,04	1,01
Итого за завтрак 1		605.00	12.08	15.64	82.77	517.74
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	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5.00				
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	60	2,82	11,6	4,18	133,07
	УХА С КРУПОЙ РИСОВОЙ	200	7,76	3,84	10,48	111,2
	СВИНИНА ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	200	10,21	24,13	6,17	286,21
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,68	0,24	13,32	58,8
	БАТОН	20	1,5	0,25	12,85	59,5
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ИЗЮМА	180	0,17	0,07	12,94	52,48
Итого за обед		684.00	24.14	40.13	59.94	701.26
Итого за полдник		512.00	9.92	1.64	101.25	424.16
Ужин 1	МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА	195	7,23	11,21	47,55	323,67
	СОУС ФРУКТОВЫЙ ИЗ КУРАГИ	50	0,2	0	4,6	19,9
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,68	0,24	13,32	58,8
	БАТОН	27	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
	МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ С РИСОМ гр.Яблонька, Вишенка, Полянка,	200	3,12	12,88	27,24	235,12
Итого за ужин 1		676.00	14.44	24.71	110.74	721.61
Итого за день		2767.00	61.19	82.25	364.64	2408.59