

УТВЕРЖДАЮ

И.О.Заведующего \_\_\_\_\_ (Перевощикова Ольга Владимировна)

10.03.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
11.03.2025						
Завтрак 1	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	185	4,96	6	21,74	161,81
	БАТОН	50	3	0,5	25,7	119
	СЫР ПОРЦИЯМИ	13	3	3,87	0	47,47
	КАКАО С МОЛОКОМ	170	2,62	2,27	13,44	89,34
Итого за завтрак 1		418.00	13.58	12.64	60.88	417.62
Завтрак 2	ЯБЛОКО	168	0,8	0,8	19,6	94
Итого за завтрак 2		168.00	0.80	0.80	19.60	94.00
На весь день	Соль йодированная	2	0	0	0	0
Итого за на весь день		2.00				
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	63	0,73	4,54	3,74	60,99
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5,12	3,6	14,88	112,8
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,59	4,57	37,33	204,35
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	79	11,39	9,6	5,9	163
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	2,84	0,41	22,51	99,35
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,18	0,09	13,96	57,15
Итого за обед		721.00	23.85	22.81	98.32	697.64
Полдник	КЕФИР	186	5,99	0,2	7,99	61,94
	ПРЯНИКИ	47	2,39	1,89	30,29	147,83
Итого за полдник		233.00	8.38	2.09	38.28	209.77
Ужин 1	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)	150	3,07	4,16	27,65	136,8
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	80	2,51	2,74	2,29	92,57
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15	36,78
Итого за ужин 1		440.00	7.42	7.20	54.51	337.55
Итого за день		1982.00	54.03	45.54	271.59	1756.58

Исполнитель: Диетсестра \_\_\_\_\_ (Вылегжанина Н.М.)

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ (Кирилловых Ю.В.)

УТВЕРЖДАЮ

И.О. Заведующего \_\_\_\_\_ (Перевощикова Ольга Владимировна)

10.03.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
11.03.2025						
Завтрак 1	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	169	4,46	5,39	19,54	145,46
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4
	СЫР ПОРЦИЯМИ	13	3	3,87	0	47,47
	КАКАО С МОЛОКОМ	172	2,59	2,25	13,32	88,51
Итого за завтрак 1		384.00	11.85	11.81	48.28	352.84
Завтрак 2	ЯБЛОКО	112	0,8	0,8	19,6	94
Итого за завтрак 2		112.00	0.80	0.80	19.60	94.00
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	39	0,49	3,03	2,49	40,66
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	4,61	3,24	13,39	101,52
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,11	3,96	32,35	177,1
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	62	8,51	7,17	4,41	121,76
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,24	0,32	17,76	78,4
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,18	0,09	13,96	57,15
Итого за обед		631.00	19.14	17.81	84.36	576.59
Полдник	КЕФИР	140	5,99	0,2	7,99	61,94
	ПРЯНИКИ	45	2,36	1,87	29,94	146,1
Итого за полдник		185.00	8.35	2.07	37.93	208.04
Ужин 1	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)	130	2,66	3,61	23,96	118,56
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	60	1,88	2,06	1,72	69,43
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15	36,78
Итого за ужин 1		400.00	6.38	5.97	50.25	296.17
Итого за день		1715.00	46.52	38.46	240.42	1527.64

Исполнитель: Диетсестра \_\_\_\_\_ (Вылегжанина Н.М.)

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ (Кирилловых Ю.В.)