

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий _____ (Перевощикова Ольга Владимировна)

11.03.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
12.03.2025						
Завтрак 1	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	6,24	6,1	29,55	158,64
	БАТОН	49	3,06	0,51	26,24	121,48
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
Итого за завтрак 1		454.00	12.55	13.46	71.54	418.32
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86
Итого за завтрак 2		200.00	1.00	0.20	19.80	86.00
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	59	0,96	3,06	4,62	49,44
	УХА С КРУПНОЙ РИСОВОЙ	200	7,76	3,84	10,48	111,2
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (СВИНИНА)	200	12,98	23,3	28	375,04
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	22,2	98
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	0,88	4,25	2,84	53,3
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	10,78	43
Итого за обед		759.00	25.38	34.85	78.92	729.98
Полдник	ЙОГУРТ	183	5,8	5	22	156
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	4,59	8,62	38,82	250,49
Итого за полдник		253.00	10.39	13.62	60.82	406.49
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	1,01	5,07	3,03	57
	ОМЛЕТ	150	8,63	10,13	5,13	164,13
	БАТОН	29	1,79	0,3	15,34	71,05
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,29
Итого за ужин 1		419.00	11.43	15.50	32.30	327.47
Итого за день		2088.00	60.75	77.63	263.38	1968.26

Исполнитель: Диетсестра _____ (Вылегжанина Н.М.)

Шеф-повар: _____ (Кирилловых Ю.В.)

УТВЕРЖДАЮ

И.О.Заведующий _____ (Первощикова Ольга Владимировна)

11.03.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
12.03.2025						
Завтрак 1	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	183	5,63	5,5	26,64	143,01
	БАТОН	29	1,81	0,3	15,53	71,9
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	182	2,87	2,42	14,08	90,28
Итого за завтрак 1		399.00	10.36	12.37	56.30	342.69
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86
Итого за завтрак 2		200.00	1.00	0.20	19.80	86.00
На весь день	Соль йодированная	2	0	0	0	0
Итого за на весь день		2.00				
Обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	43	0,64	2,02	3,06	32,71
	УХА С КРУПКОЙ РИСОВОЙ	180	6,98	3,46	9,43	100,08
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (СВИНИНА)	180	11,68	20,97	25,2	337,54
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,26	0,32	17,93	79,15
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0,53	2,55	1,7	31,98
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
Итого за обед		648.00	22.09	29.32	67.02	620.16
Полдник	ЙОГУРТ	135	5,8	5	22	156
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,28	6,16	27,73	178,92
Итого за полдник		185.00	9.08	11.16	49.73	334.92
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	0,67	3,38	2,02	38
	ОМЛЕТ	134	7,51	8,81	4,46	142,81
	БАТОН	29	1,79	0,3	15,34	71,05
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,29
Итого за ужин 1		383.00	9.97	12.49	30.62	287.15
Итого за день		1817.00	52.50	65.54	223.47	1670.92

Исполнитель: Диетсестра _____ (Вылегжанина Н.М.)

Шеф-повар: _____ (Кирилловых Ю.В.)