

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий (Ушакова Ирина Юрьевна)
20.01.2025

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
21.01.2025						
Завтрак 1	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150	3,38	4,43	16,5	119,25
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,31	2,98	0	36,52
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,3
Итого за завтрак 1		365,00	7,19	7,66	38,15	250,57
Завтрак 2	ЯБЛОКО	95	0,4	0,4	9,3	44,65
Итого за завтрак 2		95,00	0,40	0,40	9,30	44,65
На весь день	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
	ЩИ	180	2,09	2,95	3,74	49,68
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	2,87	3,66	29,86	163,48
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	60	5,92	5,92	2,39	102
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,8	39,2
	БАТОН	23	1,2	0,2	10,28	47,6
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,15	0,08	11,63	47,63	
Итого за обед		593,00	15,23	20,70	69,49	538,30
Полдник	ИОГУРТ	180	5,22	4,5	19,8	140,4
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	70	3,75	1,41	53,52	200,71
Итого за полдник		250,00	8,97	5,91	73,32	341,11
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	40	1,07	2	2,53	32,67
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,53	3,13	11,4	101,86
	СУФЛЕ РЫБНОЕ	60	2,59	2,79	2,16	55,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,8	39,2
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,03	0	7,63	30,65
Итого за ужин 1		410,00	8,54	8,28	42,80	307,68
Итого за день		1716,00	40,33	42,95	233,06	1482,31

Исполнитель: Диетсестра (Иванова Светлана Владимировна)
Шеф-повар: (Окуленко Ольга Владимировна)

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий (Ушакова Ирина Юрьевна)
20.01.2025

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
21.01.2025						
Завтрак 1	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150	3,38	4,43	16,5	119,25
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,31	2,98	0	36,52
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,3
Итого за завтрак 1		365,00	7,19	7,66	38,15	250,57
Завтрак 2	ЯБЛОКО	95	0,4	0,4	9,3	44,65
Итого за завтрак 2		95,00	0,40	0,40	9,30	44,65
На весь день	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
	ЩИ	180	2,09	2,95	3,74	49,68
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	2,87	3,66	29,86	163,48
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	60	5,92	5,92	2,39	102
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,8	39,2
	БАТОН	23	1,2	0,2	10,28	47,6
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,15	0,08	11,63	47,63	
Итого за обед		593,00	15,23	20,70	69,49	538,30
Полдник	ИОГУРТ	180	5,22	4,5	19,8	140,4
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	70	3,75	1,41	53,52	200,71
Итого за полдник		250,00	8,97	5,91	73,32	341,11
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	40	1,07	2	2,53	32,67
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,53	3,13	11,4	101,86
	СУФЛЕ РЫБНОЕ	60	2,59	2,79	2,16	55,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,8	39,2
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,03	0	7,63	30,65
Итого за ужин 1		410,00	8,54	8,28	42,80	307,68
Итого за день		1716,00	40,33	42,95	233,06	1482,31

Исполнитель: Диетсестра (Иванова Светлана Владимировна)
Шеф-повар: (Окуленко Ольга Владимировна)