

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Ясли



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий (Ушакова Ирина Юрьевна)
22.01.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
23.01.2025						
Завтрак 1	КАША 'АССОРТИ'	150	3,61	3,79	21,34	127,76
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КАКАО НА МОЛОКЕ	180	2,83	3,11	13,52	89,52
Итого за завтрак 1		360,00	7,99	11,30	47,76	314,38
Завтрак 2	ЯБЛОКО	95	0,4	0,4	9,3	44,55
Итого за завтрак 2		95,00	0,40	0,40	9,30	44,55
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	40	0,49	3,03	2,49	40,66
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРЫ	180	6,12	7,56	7,65	132,75
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2,6	2,46	10,13	77,26
	БИТОЧКИ ИЗ КУР	60	6,55	6,33	10,56	121,53
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,8	39,2
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	8,08	32,25
	Итого за обед		570,00	16,88	19,54	47,71
Полдник	КЕФИР	170	5,39	0,18	7,19	55,75
	ПРЯНИКИ	30	1,77	1,4	22,5	109,8
Итого за полдник		200,00	7,16	1,58	29,69	165,55
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ, МОРКОВИ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ, СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ	40	0,67	3,93	3,27	55,2
	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	6,26	7,67	28,49	208,84
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,38	0,25	10,13	49
	БАТОН	7	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,03	0	7,63	30,65
Итого за ужин 1		362,00	10,44	12,20	67,51	426,99
Итого за день		1590,00	42,87	45,02	201,97	1395,22

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

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий (Ушакова Ирина Юрьевна)
22.01.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
23.01.2025						
Завтрак 1	КАША 'АССОРТИ'	200	5,1	5,5	26,1	172,6
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3,14	3,46	15,02	99,58
Итого за завтрак 1		430,00	9,79	13,36	54,02	369,18
Завтрак 2	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак 2		100,00	0,40	0,40	9,80	47,00
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5,00				
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	60	0,74	4,54	3,73	61
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРЫ	200	6,8	8,4	8,5	147,5
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,25	3,08	12,67	96,58
	БИТОЧКИ ИЗ КУР	80	9,2	8,7	13,5	176,09
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	10,78	43
Итого за обед		740,00	22,87	25,16	72,78	630,57
Полдник	КЕФИР	188	5,99	0,2	7,99	61,94
	ПРЯНИКИ	30	1,77	1,4	22,5	109,8
Итого за полдник		218,00	7,76	1,6	30,49	171,74
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ, МОРКОВИ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ, СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	1	5,9	4,9	82,8
	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	180	7,52	9,21	34,2	250,62
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	12	1,12	0,16	8,8	39,2
	БАТОН	7	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15	36,78
Итого за ужин 1		439,00	11,78	15,62	75,04	492,70
Итого за день		1953,00	54,70	56,49	260,12	1794,49

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