

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий _____ (Самылова Марина
Ивановна)

14.05.2024

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
15.05.2024						
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	150	3,53	3,68	12	94,35
	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ (диета) 1,4 гр.	150	6,53	6,53	37,34	233,66
	БАТОН	24	1,44	0,24	12,34	57,12
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,43	14,13	90,63
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА (диета) 1,4 гр.	150	0,1	0,03	0,03	0,76
Итого за завтрак 1		699.00	19.61	21.42	76.19	576.82
Завтрак 2	ЯБЛОКО	120	0,48	0,48	11,76	56,4
Итого за завтрак 2		120.00	0.48	0.48	11.76	56.40
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	40	0,21	1,98	3,11	29,49
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	180	1,95	2,96	6,42	59,96
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,34	3,94	12	112,93
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	60	1,89	2,06	1,71	69,43
	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	50	0,6	4,9	4,6	65,1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1,06	0,15	8,36	37,24
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	8,08	32,25
Итого за обед		639.00	9.25	16.19	54.56	454.00
Полдник	МОЛОКО	177	4,96	4,34	8,23	92,75
	ЧАЙ С САХАРОМ (диета) 1,4 гр.	150	0	0	7,33	29,41
	ПЕЧЕНЬЕ	26	0,03	0	20,64	83,46
Итого за полдник		353.00	4.99	4.34	36.20	205.62
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	0,47	2,03	6,92	42
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	126	21,96	10,55	21,82	271,67
	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	30	0,36	1,32	3,66	32,4
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (диета) 1 гр.	120	5,88	3,84	27	166,56
Итого за ужин 1		516.00	29.98	17.97	69.72	561.05
Итого за день		2330.00	64.31	60.40	248.43	1853.89

Исполнитель: Кладовщик _____ (Закирова Татьяна Евгеньевна)

Повар: _____ (Кобелева Светлана Владимировна)