

УТВЕРЖДАЮ
и.о. заведующего _____ (Зыкова Елена
Александровна)
13.05.2024

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
14.05.2024						
Завтрак 1	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	177	4,04	5,3	19,77	142,86
	БАТОН	30	2,29	0,3	15,4	78,59
	СЫР ПОРЦИЯМИ	13	3	3,87	0	47,47
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,29
Итого за завтрак 1		400.00	9.33	9.47	43.97	304.21
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86
Итого за завтрак 2		200.00	1.00	0.20	19.79	86.00
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
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	129	2,74	3,39	12,34	110,24
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	60	5,92	5,92	2,39	102
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	16,2	78,4
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ИЗЮМА	180	0,17	0,07	12,94	52,48
Итого за обед		629.00	15.00	20.46	50.40	481.51
Полдник	СНЕЖОК	157	5,6	5	22	154
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	47	2,63	0,99	37,54	140,8
Итого за полдник		204.00	8.23	5.99	59.54	294.80
Ужин 1	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,32	0	0,64	5,28
	РИС ОТВАРНОЙ	130	2,6	2,86	29,51	150,54
	СУФЛЕ РЫБНОЕ	59	2,73	3,06	2,01	76,43
	БАТОН	30	2,29	0,3	15,39	78,59
	ПОДЛИВ	30	0,24	1,14	2,1	20,22
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,29
Итого за ужин 1		469.00	8.18	7.36	58.45	366.35
Итого за день		1905.00	41.74	43.48	232.15	1532.87

Исполнитель: _____ (Вылегжанина Наталия Михайловна)

Шеф-повар: _____ (Титкина Вера Витальевна)

УТВЕРЖДАЮ
и.о. заведующего _____ (Зыкова Елена
Александровна)
13.05.2024

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
14.05.2024						
Завтрак 1	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	196	4,5	5,9	22	159
	БАТОН	46	3,82	0,5	25,66	130,98
	СЫР ПОРЦИЯМИ	13	3	3,87	0	47,47
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,29
Итого за завтрак 1		435.00	11.32	10.27	56.46	372.74
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86
Итого за завтрак 2		200.00	1.00	0.20	19.79	86.00
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
	ХЛЕБЦЫ (диета)	90	7,11	1,26	73,71	334,8
Итого за на весь день		95.00	7.11	1.26	73.71	334.80
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	60	2,82	11,6	4,18	133,07
	ЩИ	200	2,32	3,28	4,16	55,2
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	149	3,16	3,91	14,25	127,33
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	80	7,89	7,89	3,19	136
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,75	0,5	20,25	98
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ИЗЮМА	202	0,19	0,08	14,38	58,31
Итого за обед		741.00	19.13	27.26	60.41	607.91
Полдник	СНЕЖОК	181	5,6	5	22	154
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	68	3,75	1,41	53,52	200,71
Итого за полдник		249.00	9.35	6.41	75.52	354.71
Ужин 1	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	57	0,48	0	0,96	7,92
	РИС ОТВАРНОЙ	150	3	3,3	34,05	173,7
	СУФЛЕ РЫБНОЕ	79	3,66	4,1	2,69	102,34
	БАТОН	28	2,29	0,3	15,39	78,59
	ПОДЛИВ	50	0,4	1,9	3,5	33,7
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,78	39,21
Итого за ужин 1		564.00	9.83	9.60	66.37	435.46
Итого за день		2284.00	57.74	55.00	352.26	2191.62

Исполнитель: _____ (Вылегжанина Наталия Михайловна)

Шеф-повар: _____ (Окулова Елена Владимировна)