

УТВЕРЖДАЮ
и.о заведующего _____ (Зыкова Елена
Александровна)
14.05.2024

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
15.05.2024						
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	180	4,7	4,9	16	125,8
	БАТОН	45	3,91	0,51	26,24	133,96
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	185	3,2	2,7	15,7	100,7
Итого за завтрак 1		415.00	11.86	12.26	57.99	397.96
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
Итого за на весь день		5.00				
Обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,96	3,06	4,62	49,44
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	3,55	4,44	8,15	97,18
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,92	4,92	15	141,16
	РЫБА ОТВАРНАЯ ПОД МАРИНАДОМ	80	3,11	2,13	4,97	70,13
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,75	0,5	20,25	98
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	10,78	43
Итого за обед		740.00	13.29	15.05	63.77	498.91
Полдник	МОЛОКО	169	5,6	4,9	9,3	104,8
	МАРМЕЛАД	22	0,02	0	15,88	64,2
Итого за полдник		191.00	5.62	4.90	25.18	169.00
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,7	3,05	10,38	63
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	138	26,15	12,56	25,97	323,41
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	27	0,6	1,87	1,99	27,05
	БАТОН	27	2,43	0,35	14,98	72,55
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91
Итого за ужин 1		432.00	30.00	17.86	53.36	486.92
Итого за день		1983.00	61.77	50.27	220.09	1638.79

Исполнитель: _____ (Вылегжанина Наталия Михайловна)
Шеф-повар: _____ (Титкина Вера Витальевна)

УТВЕРЖДАЮ
и.о. заведующего _____ (Зыкова Елена
Александровна)
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	176	4,22	4,4	14,37	112,96
	БАТОН	30	2,29	0,3	15,4	78,59
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	177	2,88	2,43	14,11	90,48
Итого за завтрак 1		388.00	9.44	11.28	43.93	319.53
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 КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	42	0,64	2,04	3,08	32,96
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	180	3,19	4	7,34	87,46
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,53	4,26	13	122,34
	РЫБА ОТВАРНАЯ ПОД МАРИНАДОМ	60	2,33	1,6	3,73	52,6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	16,2	78,4
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
Итого за обед		632.00	10.89	12.30	53.05	412.46
Полдник	МОЛОКО	194	5,6	4,9	9,3	104,8
	МАРМЕЛАД	20	0,02	0	15,88	64,2
Итого за полдник		214.00	5.62	4.90	25.18	169.00
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	0,47	2,03	6,92	42
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	128	22,62	10,86	22,46	279,71
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	29	0,6	1,87	1,99	27,05
	БАТОН	30	2,39	0,34	14,74	71,4
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91
Итого за ужин 1		407.00	26.20	15.13	46.15	421.07
Итого за день		1844.00	53.15	43.81	188.10	1408.06

Исполнитель: _____ (Вылегжанина Наталия Михайловна)

Шеф-повар: _____ (Титкина Вера Витальевна)