

УТВЕРЖДАЮ

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Ясли (ДИЕТА)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценност ь
			Белки	Жиры	Углеводы	
17.05.2024						
Завтрак 1	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	149	4,3	3,71	18,19	124,24
	БАТОН	20	1,15	0,19	9,88	45,77
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	181	2,88	2,43	14,13	90,63
	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ аллергик	151	3,7	3,88	17,99	121,49
Итого за завтрак 1		506.00	12.08	14.36	60.24	419.63
Завтрак 2	ЯБЛОКО	125	0,4	0,4	9,8	47
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ аллергик	180	0,1	0	9,5	38,65
Итого за завтрак 2		305.00	0.50	0.40	19.30	85.65
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
	ХЛЕБЦЫ (диета)	30	2,37	0,42	24,57	111,6
Итого за на весь день		33.00	2.37	0.42	24.57	111.60
Обед	САЛАТ "ЗИМНИЙ"	38	1,07	2,4	4,6	43,47
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	180	3,15	4,95	6,12	90,45
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2,6	2,46	10,13	77,26
	ЗРАЗЫ ИЗ СВИНИНЫ	53	4,37	13,03	6,77	159,35
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,24	0,32	17,6	78,4
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,18	0,09	13,96	57,15
	МЯСО ОТВАРНОЕ аллергик	60	4,75	4,79	0	109,92
Итого за обед		671.00	18.36	28.04	59.18	616.00
Полдник	КЕФИР	175	5,39	0,18	7,19	55,75
	ПРЯНИКИ	34	1,77	1,4	22,5	109,8
Итого за полдник		209.00	7.16	1.58	29.69	165.55
Ужин 1	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	38	0,32	0	0,64	5,28
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,34	3,94	12	112,93
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	62	1,89	2,06	1,71	69,43
	БАТОН	31	1,8	0,3	15,42	71,4
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15	36,78
Итого за ужин 1		431.00	6.39	6.30	38.92	295.82
Итого за день		2155.00	46.86	51.10	231.90	1694.25

Исполнитель: Кладовщик _____ (Торощина Юлия Сергеевна)

Шеф-повар: _____ (Шулятьева Лариса Валериевна)

УТВЕРЖДАЮ

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад (ДИЕТА)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценност ь
			Белки	Жиры	Углеводы	
17.05.2024						
Завтрак 1	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	198	5,74	4,96	24,26	165,63
	БАТОН	26	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	201	3,2	2,7	15,7	100,7
	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ аллергик	150	3,58	4,56	37,39	204,34
Итого за завтрак 1		580.00	14.07	16.62	90.25	567.67
Завтрак 2	ЯБЛОКО	125	0,4	0,4	9,8	47
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ аллергик	200	0,11	0	10,56	42,94
Итого за завтрак 2		325.00	0.51	0.40	20.36	89.94
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
	ХЛЕБЦЫ (диета)	30	2,37	0,42	24,57	111,6
Итого за на весь день		35.00	2.37	0.42	24.57	111.60
Обед	САЛАТ `ЗИМНИЙ`	58	1,6	3,6	6,9	65,2
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200	3,2	5,09	6,48	95,6
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,25	3,08	12,67	96,58
	ЗРАЗЫ ИЗ СВИНИНЫ	53	4,37	13,03	6,77	159,35
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	22,2	98
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,2	0,1	15,51	63,5
	МЯСО ОТВАРНОЕ аллергик	80	6,34	11,25	0	146,56
	РИС ОТВАРНОЙ аллергик	150	3	3,3	34,05	173,7
Итого за обед		941.00	24.76	39.85	104.58	898.49
Полдник	КЕФИР	195	5,99	0,2	7,99	61,94
	ПРЯНИКИ	34	1,77	1,4	22,5	109,8
Итого за полдник		229.00	7.76	1.60	30.49	171.74
Ужин 1	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	38	0,32	0	0,64	5,28
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,92	4,92	15	141,14
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	83	2,51	2,74	2,29	92,57
	БАТОН	36	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,04	0	10,17	40,87
	МЯСО ОТВАРНОЕ аллергик	80	6,34	11,25	0	146,56
	КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ аллергик	150	2,18	4,37	25,3	148,8
Итого за ужин 1		737.00	16.41	23.63	71.39	658.52
Итого за день		2847.00	65.88	82.52	341.64	2497.96

Исполнитель: Кладовщик _____ (Торощина Юлия Сергеевна)

Шеф-повар: _____ (Шулятьева Лариса Валериевна)