

УТВЕРЖДАЮ

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
20.05.2024						
Завтрак 1	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ	150	3,7	3,88	17,99	121,49
	БАТОН	19	1,22	0,2	10,46	48,45
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	179	2,88	2,43	14,13	90,63
Итого за завтрак 1		353.00	7.85	10.66	42.63	298.07
Завтрак 2	АПЕЛЬСИН	115	0,79	0,16	7,28	38,58
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА аллергик	180	0,18	0,09	13,96	57,15
Итого за завтрак 2		295.00	0.97	0.25	21.24	95.73
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 `СТЕПНОЙ` ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	40	1,43	4,03	3,11	54,12
	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	180	2,02	2,95	3,46	46,8
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,53	3,13	11,4	101,86
	КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	59	4,22	15,6	4,88	170,72
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	2,2	0,4	16,2	78,4
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
	МЯСО ОТВАРНОЕ аллергик	60	4,75	4,79	0	109,92
Итого за обед		670.00	17.15	30.90	48.75	600.52
Полдник	МОЛОКО	180	5,04	4,41	8,37	94,32
	ПАСТИЛА	33	0,1	0	16,16	62
Итого за полдник		213.00	5.14	4.41	24.53	156.32
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	0,5	2,18	2,61	32,43
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	125	22,66	10,89	22,51	280,29
	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	30	0,36	1,32	3,66	32,4
	БАТОН	19	1,22	0,2	10,46	48,45
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ аллергик	120	5,88	3,84	27	166,56
Итого за ужин 1		514.00	30.73	18.46	66.28	560.95
Итого за день		2078.00	64.21	65.10	228.00	1823.19

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	
20.05.2024						
Завтрак 1	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ	200	4,87	5,3	25,56	168,96
	БАТОН	28	1,75	0,29	14,99	69,42
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	199	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		582.00	13.45	17.00	93.69	580.92
Завтрак 2	АПЕЛЬСИН	121	0,89	0,2	8,1	43
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА аллергик	200	0,2	0,1	15,51	63,5
Итого за завтрак 2		321.00	1.09	0.30	23.61	106.50
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 `СТЕПНОЙ` ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	62	2,14	6,05	4,66	81,18
	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	200	1,79	3,28	3,07	41,6
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,17	3,92	14,25	127,33
	КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	79	5,63	20,8	6,51	227,63
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,79	0,4	20,2	98
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	10,78	43
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ аллергик	150	2,92	4,92	15	141,14
	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		1121.00	27.78	53.92	108.52	1080.14
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	ПЕЧЕНЬЕ	27	0,03	0	23,82	96,3
Итого за полдник		227.00	5.63	4.90	33.12	201.10
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,75	3,27	3,92	48,64
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	144	26,15	12,56	25,97	323,41
	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,6	2,2	6,1	54
	БАТОН	27	1,75	0,29	14,97	69,47
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,13	0,03	0,04	1,01
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ аллергик	152	5,56	4,85	33,71	208,94
Итого за ужин 1		633.00	34.94	23.20	84.71	705.47
Итого за день		2919.00	85.26	99.74	368.22	2785.73

Исполнитель: Кладовщик _____ (Торощина Юлия Сергеевна)

Шеф-повар: _____ (Шулятьева Лариса Валериевна)