

УТВЕРЖДАЮ

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Ясли

| Прием пищи            | Наименование блюда   | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Эн.ценность |
|-----------------------|--|-----------|------------------|-------|----------|-------------|
|                       |  |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |             |
| 22.11.2024            |  |           |                  |       |          |             |
| Завтрак 1             | КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ  | 149       | 4,3              | 3,71  | 18,19    | 124,24      |
|                       | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ   | 42        | 1,6              | 0,6   | 23,1     | 103,9       |
|                       | КАКАО С МОЛОКОМ  | 180       | 2,61             | 2,25  | 13,38    | 88,92       |
| Итого за завтрак 1    |  | 520.00    | 16.35            | 13.03 | 100.44   | 589.21      |
| Завтрак 2             | ЯБЛОКО   | 130       | 0,4              | 0,4   | 9,3      | 44,65       |
| Итого за завтрак 2    |  | 130.00    | 0.40             | 0.40  | 9.30     | 44.65       |
| На весь день          | Соль йодированная  | 3         | 0                | 0     | 0        | 0           |
| Итого за на весь день |  | 3.00      |                  |       |          |             |
| Обед                  | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ | 40        | 0,71             | 2,58  | 2,84     | 38,04       |
|                       | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ                                      | 178       | 3,15             | 4,95  | 6,12     | 90,45       |
|                       | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ  | 119       | 2,53             | 3,13  | 11,4     | 101,86      |
|                       | ЗРАЗЫ ИЗ СВИНИНЫ   | 45        | 3,64             | 10,86 | 5,64     | 132,79      |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 44        | 2,25             | 0,41  | 16,51    | 79,85       |
|                       | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ   | 180       | 0,1              | 0     | 9,5      | 38,65       |
| Итого за обед         |  | 725.00    | 14.72            | 25.87 | 64.01    | 594.57      |
| Полдник               | МОЛОКО   | 181       | 5,04             | 4,41  | 8,37     | 94,32       |
|                       | ПЕЧЕНЬЕ  | 21        | 0,02             | 0     | 15,88    | 64,2        |
| Итого за полдник      |  | 202.00    | 5.06             | 4.41  | 24.25    | 158.52      |
| Ужин 1                | СВЕКЛА ПОРЦИЯМИ  | 40        | 0,6              | 0,04  | 3,52     | 16,8        |
|                       | МАКАРОНЫ С СЫРОМ   | 149       | 6,26             | 7,67  | 28,49    | 208,84      |
|                       | ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ (40 гр)   | 40        | 5,08             | 4,36  | 0,3      | 62,8        |
|                       | БАТОН  | 32        | 1,85             | 0,31  | 15,82    | 73,23       |
|                       | ЧАЙ С САХАРОМ  | 180       | 0                | 0     | 8,8      | 35,3        |
| Итого за ужин 1       |  | 441.00    | 13.79            | 12.38 | 56.93    | 396.97      |
| Итого за день         |  | 2021.00   | 50.32            | 56.09 | 254.93   | 1783.92     |

Исполнитель: Кладовщик \_\_\_\_\_ (Торощина Юлия Сергеевна)

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ (Шулятьева Лариса Валериевна)

УТВЕРЖДАЮ

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

| Прием пищи            | Наименование блюда   | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Эн.ценность |
|-----------------------|--|-----------|------------------|-------|----------|-------------|
|                       |  |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |             |
| 22.11.2024            |  |           |                  |       |          |             |
| Завтрак 1             | КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ  | 199       | 5,74             | 4,96  | 24,26    | 165,63      |
|                       | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ   | 42        | 1,6              | 0,6   | 23,1     | 103,9       |
|                       | КАКАО С МОЛОКОМ  | 200       | 2,9              | 2,5   | 14,87    | 98,8        |
| Итого за завтрак 1    |  | 839.00    | 25.57            | 21.99 | 148.85   | 900.36      |
| Завтрак 2             | ЯБЛОКО   | 137       | 0,4              | 0,4   | 9,8      | 47          |
| Итого за завтрак 2    |  | 337.00    | 0.60             | 0.50  | 25.31    | 110.50      |
| На весь день          | Соль йодированная  | 5         | 0                | 0     | 0        | 0           |
| Итого за на весь день |  | 35.00     | 2.37             | 0.42  | 24.57    | 111.60      |
| Обед                  | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ | 60        | 1                | 4     | 4,9      | 59,7        |
|                       | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ                                      | 198       | 3,2              | 5,09  | 6,48     | 95,6        |
|                       | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ  | 149       | 3,17             | 3,92  | 14,25    | 127,33      |
|                       | ЗРАЗЫ ИЗ СВИНИНЫ   | 63        | 5,1              | 15,2  | 7,9      | 185,9       |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 55        | 2,8              | 0,4   | 22,2     | 98          |
|                       | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ   | 200       | 0,11             | 0     | 10,56    | 42,94       |
| Итого за обед         |  | 954.00    | 24.64            | 44.78 | 81.29    | 897.17      |
| Полдник               | МОЛОКО   | 201       | 5,6              | 4,9   | 9,3      | 104,8       |
|                       | ПЕЧЕНЬЕ  | 32        | 0,03             | 0     | 23,82    | 96,3        |
| Итого за полдник      |  | 233.00    | 5.63             | 4.90  | 33.12    | 201.10      |
| Ужин 1                | СВЕКЛА ПОРЦИЯМИ  | 60        | 0,9              | 0,06  | 5,28     | 25,2        |
|                       | МАКАРОНЫ С СЫРОМ   | 179       | 7,52             | 9,21  | 34,2     | 250,62      |
|                       | ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ (40 гр)   | 40        | 5,08             | 4,36  | 0,3      | 62,8        |
|                       | БАТОН  | 43        | 2,44             | 0,41  | 20,91    | 96,81       |
|                       | ЧАЙ С САХАРОМ  | 200       | 0                | 0     | 9,78     | 39,21       |
| Итого за ужин 1       |  | 522.00    | 15.94            | 14.04 | 70.47    | 474.64      |
| Итого за день         |  | 2920.00   | 74.75            | 86.63 | 383.61   | 2695.37     |

Исполнитель: Кладовщик \_\_\_\_\_ (Торощина Юлия Сергеевна)

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ (Шулятьева Лариса Валериевна)