

Меню приготавливаемых блюд  
Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
05.02.2025						
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	150	3,53	3,68	12	94,35
	КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ диета (гр. Карапузики, Неваляшки)	150	6,2	6,87	29,51	205,11
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	ХЛЕБЦЫ (диета) гр. Карапузики	30	2,37	0,42	24,57	111,6
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,43	14,13	90,63
Итого за завтрак 1		580,00	21,61	22,16	93,41	661,49
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	102	0,5	0,1	9,9	43
Итого за завтрак 2		102,00	0,50	0,10	9,90	43,00
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	40	0,71	2,58	2,84	38,04
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	179	1,95	2,96	6,42	59,96
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,34	3,94	12	112,93
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	5,32	1,2	2,93	58,05
	ПОДЛИВ	50	0,4	1,9	3,5	33,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,4	0,2	11	49
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	8,08	32,25	
Итого за обед		644,00	13,32	12,98	57,05	431,53
Полдник	МОЛОКО	178	5,04	4,41	8,37	94,32
	ПЕЧЕНЬЕ	15	0,01	0	11,91	48,15
	ПЕЧЕНЬЕ БЕЗГЛЮТЕНОВОЕ диета (гр. Карапузики)	20	2,06	3,96	8,52	78
Итого за полдник		213,00	7,11	8,37	28,80	220,47
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	40	0,46	2,67	3,67	40,67
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	108	10,7	10,29	15,77	208,67
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ диета (гр. Карапузики, Неваляшки)	60	5,92	5,92	2,39	102
	РИС ОТВАРНОЙ диета (гр. Карапузики, Неваляшки)	120	2,4	2,64	27,24	138,96
	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	29	0,36	1,32	3,66	32,4
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	0,67	0,83	9,51	36,72
Итого за ужин 1		537,00	22,31	23,97	77,66	630,82
Итого за день		2079,00	64,85	67,58	266,82	1987,31

Меню приготавливаемых блюд  
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
05.02.2025						
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	200	4,7	4,9	16	125,8
	КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ диета (гр. Ладушки, Фантазеры, Малышок, Крохи)	200	8,26	9,16	39,35	273,48
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	ХЛЕБЦЫ (диета) гр. Ладушки	30	2,37	0,42	24,57	111,6
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА диета (гр. Ладушки, Любознайки, Фантазеры, Малышок, Крохи)	200	0,13	0,03	0,04	1,01
Итого за завтрак 1		900,00	25,29	25,97	108,86	772,39
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	198	1	0,2	19,8	86
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА диета (гр. Любознайки, Фантазеры, Крохи)	200	0,13	0,03	0,04	1,01
Итого за завтрак 2		398,00	1,13	0,23	19,84	87,01
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	1	4	4,9	59,7
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	199	3,55	4,44	8,15	97,18
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,92	4,92	15	141,14
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	79	7,01	1,58	3,85	76,43
	ПОДЛИВ	50	0,4	1,9	3,5	33,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	2,09	0,3	16,54	72,99
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7	
Итого за обед		774,00	18,17	17,34	71,92	567,44
Полдник	МОЛОКО	198	5,6	4,9	9,3	104,8
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА диета (гр. Ладушки, Фантазеры, Малышок, Крохи)	200	0,13	0,03	0,04	1,01
	ПЕЧЕНЬЕ	30	0,03	0	23,82	96,3
	ПЕЧЕНЬЕ БЕЗГЛЮТЕНОВОЕ диета (гр. Ладушки)	20	2,06	3,96	8,52	78
Итого за полдник		448,00	7,82	8,89	41,68	280,11
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,69	4	5,5	61
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ диета (гр. Ладушки, Фантазеры, Малышок)	80	7,89	7,89	3,19	136
	РИС ОТВАРНОЙ диета (гр. Ладушки, Фантазеры, Малышок)	120	2,4	2,64	27,24	138,96
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	118	10,27	9,37	16,15	202,42
	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	49	0,6	2,2	6,1	54
	БАТОН	45	2,7	0,45	23,13	107,1
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,8	1	11,41	44,06
Итого за ужин 1		652,00	25,35	27,55	92,72	743,54
Итого за день		3177,00	77,76	79,98	335,02	2450,49

Исполнитель: \_\_\_\_\_()

Шеф-повар: \_\_\_\_\_()