

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
05.03.2025						
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	149	3,53	3,68	12	94,35
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ диета (гр.Карапузики, Невалышка)	150	2,18	4,37	25,3	148,8
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ХЛЕБЦЫ (диета) гр.Карапузики	30	2,37	0,42	24,57	111,6
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	179	2,88	2,43	14,13	90,63
Итого за завтрак 1		578.00	17.59	19.66	89.20	605.18
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	100	0,5	0,1	9,89	43
Итого за завтрак 2		100.00	0.50	0.10	9.89	43.00
Обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	40	0,21	1,98	3,11	29,49
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	180	1,95	2,96	6,42	59,96
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,34	3,94	12	112,93
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	59	9,88	3,97	3,61	90,28
	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	50	0,6	4,9	4,6	65,1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,8	39,2
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	150	0,08	0,08	13,42	55,58
Итого за обед		639.00	17.38	18.19	62.24	500.14
Полдник	МОЛОКО	177	4,98	4,36	8,28	93,27
	ПЕЧЕНЬЕ БЕЗГЛУТЕНОВОЕ диета (гр.Карапузики, Невалышка)	20	2,06	3,96	8,52	78
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	49	2,68	1,01	38,23	143,36
Итого за полдник		246.00	9.72	9.33	55.03	314.63
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	0,47	2,03	6,92	42
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	129	8,19	7,9	17,6	201,19
	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	30	0,36	1,32	3,66	32,4
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за ужин 1		404.00	10.63	11.53	41.07	335.91
Итого за день		1970.00	55.82	58.81	257.43	1798.86

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
05.03.2025						
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	199	4,7	4,9	16	125,8
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ диета (гр.Ладушки, Любознайки, Крохи)	200	2,91	5,83	33,73	198,4
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	ХЛЕБЦЫ (диета) гр.Ладушки, Любознайки	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	199	3,2	2,7	15,7	100,7
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА диета (гр.Ладушки, Любознайки, Крохи)	200	0,13	0,03	0,04	1,01
Итого за завтрак 1		898.00	19.94	22.64	103.24	697.31
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	196	1	0,2	19,8	86
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА диета (гр.Ладушки, Любознайки, Крохи)	200	0,13	0,03	0,04	1,01
Итого за завтрак 2		396.00	1.13	0.23	19.84	87.01
Обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,31	2,97	4,67	44,23
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	3,55	4,44	8,15	97,18
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,92	4,92	15	141,14
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	79	13,17	5,3	4,81	120,37
	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	50	0,6	4,9	4,6	65,1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	33	1,68	0,24	13,32	58,8
	БАТОН	24	1,44	0,24	12,34	57,12
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,09	0,09	16,1	66,69
Итого за обед		776.00	23.76	23.10	78.99	650.63
Полдник	МОЛОКО	197	5,54	4,85	9,21	103,75
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА диета (гр.Ладушки, Любознайки, Крохи)	200	0,13	0,03	0,04	1,01
	ПЕЧЕНЬЕ БЕЗГЛУТЕНОВОЕ диета (гр.Ладушки, Любознайки)	20	2,06	3,96	8,52	78
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	69	3,75	1,41	53,52	200,71
Итого за полдник		486.00	11.48	10.25	71.29	383.47
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,7	3,05	10,38	63
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	148	9,46	9,12	20,31	232,14
	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,6	2,2	6,1	54
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за ужин 1		473.00	12.97	14.75	54.82	433.26
Итого за день		3032.00	69.28	70.97	328.18	2251.68

Исполнитель: _____()
Шеф-повар: _____()