

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
14.02.2025						
Завтрак 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	129	12,88	12,2	18,69	247,31
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ диета (гр.Карапузики, Невалышка)	150	2,18	4,37	25,3	148,8
	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	29	0,36	1,32	3,66	32,4
	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
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,43	14,13	90,63
Итого за завтрак 1		548,00	22,02	25,14	99,25	727,74
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	100	0,5	0,1	9,9	43
Итого за завтрак 2		100,00	0,50	0,10	9,90	43,00
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	40	0,46	2,67	3,67	40,67
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180	3,17	3,65	7,99	87,77
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110	2,86	4,03	28,67	92,69
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	60	9,88	3,97	3,61	90,28
	ПОДЛИВ	30	0,24	1,14	2,1	20,22
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,38	0,25	10,13	49
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,08	0	7,92	32,21
Итого за обед		595,00	18,07	15,71	64,09	412,84
Полдник	МОЛОКО	175	5,04	4,41	8,37	94,32
	ПЕЧЕНЬЕ	14	0,01	0	11,12	44,94
	ПЕЧЕНЬЕ БЕЗГЛЮТЕНОВОЕ диета (гр.Карапузики)	20	2,06	3,96	8,52	78
Итого за полдник		209,00	7,11	8,37	28,01	217,26
Ужин 1	САЛАТ 'ОСЕННИЙ'	40	0,71	2,11	5,03	42,04
	СВИНИНА ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	150	7,66	18,1	4,63	214,66
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,12	0,16	8,8	39,2
	БАТОН	26	1,5	0,25	12,85	59,5
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за ужин 1		417,00	11,10	20,65	31,35	356,22
Итого за день		1872,00	58,80	69,97	232,60	1757,06

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
14.02.2025						
Завтрак 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	149	12,88	11,75	20,25	253,88
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ диета (гр.Ладушки, Любознайки, Фантазеры)	200	2,91	5,83	33,73	198,4
	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	49	0,6	2,2	6,1	54
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3
	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
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА диета (гр.Ладушки, Любознайки, Фантазеры, Крохи)	200	0,13	0,03	0,04	1,01
Итого за завтрак 1		868,00	24,24	27,43	118,43	840,39
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА диета (гр.Ладушки, Любознайки, Фантазеры, Крохи)	200	0,13	0,03	0,04	1,01
Итого за завтрак 2		400,00	1,13	0,23	19,84	87,01
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,69	4	5,5	61
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	3,52	4,05	8,88	97,52
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,9	5,5	39,1	126,4
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	76	12,51	5,03	4,57	114,35
	ПОДЛИВ	30	0,24	1,14	2,1	20,22
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,1	0	9,5	38,65
Итого за обед		726,00	22,64	19,96	82,97	516,94
Полдник	МОЛОКО	195	5,6	4,9	9,3	104,8
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА диета (гр.Ладушки, Фантазеры, Крохи)	200	0,13	0,03	0,04	1,01
	ПРЯНИКИ	30	1,77	1,4	22,5	109,8
	ПЕЧЕНЬЕ БЕЗГЛЮТЕНОВОЕ (диета) гр.Ладушки, Любознайки	20	2,06	3,96	8,52	78
Итого за полдник		445,00	9,56	10,29	40,36	293,61
Ужин 1	САЛАТ 'ОСЕННИЙ'	60	1,07	3,16	7,55	63,06
	СВИНИНА ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	200	10,21	24,13	6,17	286,21
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	1,65	0,24	12,99	57,87
	БАТОН	37	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за ужин 1		508,00	15,14	27,91	44,74	491,26
Итого за день		2952,00	72,71	85,82	306,34	2229,21

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