

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
15.05.2024						
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	150	3,53	3,68	12	94,35
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	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		400.00	13.04	14.87	39.33	344.78
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86
Итого за завтрак 2		200.00	1.00	0.20	19.80	86.00
Обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	39	0,64	2,04	3,08	32,96
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	180	1,95	2,96	6,42	59,96
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,34	3,94	12	112,93
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	60	14,3	10,12	11,17	191,81
	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	22.23	24.40	69.77	605.14
Полдник	РЯЖЕНКА	173	5,42	1,81	7,59	72,29
	МАРМЕЛАД	15	0,02	0	15,88	64,2
Итого за полдник		188.00	5.44	1.81	23.47	136.49
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	0,47	2,03	6,92	42
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	120	20,92	10,05	20,78	258,73
	ГОВЯДИНА ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ диета (гр.Карапузики, Капелька, Неваляшка)	150	9,46	9,1	4,63	151,66
	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	30	0,36	1,32	3,66	32,4
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6
Итого за ужин 1		540.00	32.52	22.73	46.31	533.21
Итого за день		1970.00	74.23	64.01	198.68	1705.62

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
15.05.2024						
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	200	4,7	4,9	16	125,8
	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ диета (гр.Ладушки, Малышок, Кроха, Фантазеры)	200	4,5	5,9	22	159
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	ХЛЕБЦЫ (диета) (гр.Ладушки, Малышок, Кроха, Фантазеры)	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, Малышок, Кроха, Фантазеры, Любознайки)	200	0,13	0,03	0,04	1,01
Итого за завтрак 1		900.00	21.53	22.71	91.51	657.91
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА диета (гр.Ладушки, Малышок, Кроха, Фантазеры, Любознайки)	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 КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	39	0,65	2,06	3,11	33,24
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	3,55	4,44	8,15	97,18
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,34	3,94	12	112,91
	РИС ОТВАРНОЙ диета (гр.Малышок)	150	3	3,3	34,05	173,7
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	68	16,21	11,47	12,66	217,38
	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	50	0,6	4,9	4,6	65,1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,09	0,09	16,1	66,69
Итого за обед		1037.00	29.44	30.67	114.31	873.51
Полдник	РЯЖЕНКА	192	6,02	2,01	8,43	80,32
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА диета (гр.Ладушки, Малышок, Кроха)	200	0,13	0,03	0,04	1,01
	МАРМЕЛАД	15	0,02	0	15,88	64,2
	ПЕЧЕНЬЕ	20	0,02	0	15,88	64,2
Итого за полдник		447.00	8.25	6.00	48.75	287.73
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,7	3,05	10,38	63
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	26,15	12,56	25,97	323,41
	ГОВЯДИНА ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ диета (гр.Ладушки, Малышок, Кроха)	200	12,61	12,13	6,17	202,21
	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,6	2,2	6,1	54
	БАТОН	28	1,68	0,28	14,39	66,64
Итого за ужин 1		668.00	41.85	30.25	63.05	710.08
Итого за день		3457.00	102.20	89.86	337.46	2616.24

Исполнитель: _____()

Шеф-повар: _____()