

Меню приготавливаемых блюд  
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
19.02.2025						
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	200	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 ВАРЕНЬЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	82,8
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	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		900.00	19.94	22.64	103.24	697.31
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	0,2	19,8	1	86
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА диета (гр.Ладушки, Любознайки, 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 БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	1	4	4,9	59,7
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ вегетар.	200	1,82	3,73	7,27	78,27
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,92	4,92	15	141,14
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	13,17	5,3	4,81	120,37
	ПОДЛИВ	50	0,4	1,9	3,5	33,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	1,68	0,24	13,32	58,8
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,1	0	9,5	38,65
Итого за обед		771.00	22.29	20.29	68.58	578.23
Полдник	МОЛОКО	199	5,6	4,9	9,3	104,8
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА диета (гр.Ладушки, Крохи)	200	0,13	0,03	0,04	1,01
	ПЕЧЕНЬЕ	14	0,01	0	11,12	44,94
	ПЕЧЕНЬЕ БЕЗГЛЮТЕНОВОЕ диета (гр.Ладушки, Любознайки)	20	2,06	3,96	8,52	78
Итого за полдник		433.00	7.80	8.89	28.98	228.75
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,69	4	5,5	61
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	26,15	12,56	25,97	323,41
	РИС ОТВАРНОЙ диета (гр.Ладушки)	120	2,4	2,64	27,24	138,96
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ диета (гр.Ладушки)	80	7,89	7,89	3,19	136
	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	49	0,6	2,2	6,1	54
	БАТОН	34	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за ужин 1		673.00	39.94	29.67	86.03	797.49
Итого за день		3182.00	91.10	81.72	306.67	2388.79

Меню приготавливаемых блюд  
Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
19.02.2025						
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	150	3,53	3,68	12	94,35
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ диета (гр.Карапузики, Невалюшка)	150	2,19	4,36	25,3	148,8
	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 ВАРЕНЬЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	82,8
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,43	14,13	90,63
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА диета (гр.Карапузики, Невалюшка)	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за завтрак 1		760.00	17.71	19.68	89.24	806.00
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	105	0,5	0,1	9,9	43
Итого за завтрак 2		105.00	0.50	0.10	9.90	43.00
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	0,71	2,58	2,84	38,04
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ вегетар.	180	1,64	3,35	6,55	70,45
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,34	3,94	12	112,93
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	60	9,88	3,97	3,61	90,28
	МЯСО ОТВАРНОЕ (СВИНИНА) диета (гр.Карапузики)	60	3,01	21,49	0	184,13
	ПОДЛИВ	50	0,4	1,9	3,5	33,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,8	39,2
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,08	0	7,92	32,21	
Итого за обед		700.00	20.38	37.59	55.50	648.54
Полдник	МОЛОКО	179	5,04	4,41	8,37	94,32
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА диета (гр.Карапузики, Невалюшка)	180	0,11	0,03	0,04	0,82
	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		393.00	7.22	8.40	28.05	218.08
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	0,46	2,67	3,67	40,67
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	130	22,66	10,89	22,51	280,29
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ диета (гр.Карапузики, Невалюшка)	60	5,92	5,92	2,39	102
	РИС ОТВАРНОЙ диета (гр.Карапузики, Невалюшка)	100	2	2,2	22,7	115,8
	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	29	0,36	1,32	3,66	32,4
	БАТОН	19	1,2	0,2	10,28	47,6
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за ужин 1		558.00	32.71	23.23	65.25	619.58
Итого за день		2519.00	78.52	89.00	247.94	2135.20

Исполнитель: \_\_\_\_\_ ()  
Шеф-повар: \_\_\_\_\_ ()