

Меню приготавливаемых блюд  
 Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
22.11.2024						
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	150	3,53	3,68	12	94,35
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ диета (гр.Неваляшка, Карапузики)	150	5,24	7,82	18,75	166,79
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8
	БАТОН	26	1,5	0,25	12,85	59,5
	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		551.00	18.28	22.69	58.08	511.57
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 МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	0,46	2,67	3,67	40,67
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ вегетар.	180	1,64	3,35	6,55	70,45
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110	2,86	4,03	28,67	92,69
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	58	5,32	1,2	2,93	58,05
	ПОДЛИВ	29	0,24	1,14	2,1	20,22
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,38	0,25	10,13	49
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ИЗЮМА	150	0,14	0,06	10,78	43,73
Итого за обед		592.00	12.04	12.70	64.83	374.81
Полдник	МОЛОКО	177	5,04	4,41	8,37	94,32
	ПЕЧЕНЬЕ	15	0,01	0	11,91	48,15
Итого за полдник		192.00	5.05	4.41	20.28	142.47
Ужин 1	САЛАТ 'ОСЕННИЙ'	40	0,71	2,11	5,03	42,04
	СВИНИНА ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	149	7,66	18,1	4,63	214,66
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,8	39,2
	БАТОН	24	1,5	0,25	12,85	59,5
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за ужин 1		413.00	11.10	20.65	31.35	356.22
Итого за день		1951.00	47.47	60.65	194.34	1471.07

Меню приготавливаемых блюд  
 Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
22.11.2024						
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	200	4,7	4,9	16	125,8
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ диета (гр.Ладушки, Любознайки, Крохи)	200	6,98	10,42	25	222,38
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8
	БАТОН	37	2,13	0,36	18,29	84,67
	ХЛЕБЦЫ (диета) гр.Ладушки, Любознайки, Крохи	28	2,21	0,39	22,93	104,16
	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, Крохи)	200	0,13	0,03	0,04	1,01
Итого за завтрак 1		910.00	24.48	27.31	98.31	739.02
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	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		400.00	1.13	0.23	19.84	87.01
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,69	4	5,5	61
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ вегетар.	200	1,82	3,73	7,27	78,27
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,9	5,5	39,1	126,4
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	66	6,01	1,35	3,3	65,49
	ПОДЛИВ	29	0,24	1,14	2,1	20,22
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ИЗЮМА	180	0,17	0,07	12,94	52,48
Итого за обед		715.00	14.51	16.03	83.53	462.66
Полдник	МОЛОКО	197	5,6	4,9	9,3	104,8
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА диета (гр.Ладушки, Любознайки, Крохи)	200	0,13	0,03	0,04	1,01
	ПЕЧЕНЬЕ БЕЗГЛЮТЕНОВОЕ диета (гр.Ладушки, Любознайки, Крохи)	20	2,06	3,96	8,52	78
	ПЕЧЕНЬЕ	15	0,01	0	11,91	48,15
Итого за полдник		432.00	7.80	8.89	29.77	231.96
Ужин 1	САЛАТ 'ОСЕННИЙ'	60	1,07	3,16	7,55	63,06
	СВИНИНА ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	199	10,21	24,13	6,17	286,21
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,8	39,2
	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		493.00	14.61	27.83	40.55	472.59
Итого за день		2955.00	62.53	80.29	272.00	1993.24

Исполнитель: \_\_\_\_\_()

Шеф-повар: \_\_\_\_\_()