

Меню приготавливаемых блюд
 Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
28.02.2025						
Завтрак 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	118	11,69	11,25	17,23	227,99
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ диета (гр.Карапузики)	150	2,19	4,36	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		537	21.04	24.18	97.79	708,42
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	102	0,5	0,1	9,9	43
Итого за завтрак 2		102	0,5	0,1	9,9	43
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	0,46	2,67	3,67	40,67
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	177	3,17	3,65	7,99	87,77
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110	2,86	4,03	28,67	92,69
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	5,32	1,2	2,93	58,05
	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		592	13.51	12.94	63.41	380,61
Полдник	МОЛОКО	180	5,04	4,41	8,37	94,32
	ПЕЧЕНЬЕ БЕЗГЛУТЕНОВОЕ диета (гр.Карапузики)	20	2,06	3,96	8,52	78
	ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ	49	3,31	6,84	21,51	173,57
Итого за полдник		249	10.41	15.21	38.40	345,89
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	20	1,12	0,16	8,8	39,2
	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		415	11.10	20.65	31.35	356,22
Итого за день		1895	57.49	73.61	264.59	1834,14

Меню приготавливаемых блюд
 Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
28.02.2025						
Завтрак 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	139	12,18	11,11	19,15	240,06
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ диета (гр.Ладушки, Малышок)	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, Малышок, Крохи)	200	0,13	0,03	0,04	1,01
	Итого за завтрак 1		858.00	23.54	26.79	117.33
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86
	ЯБЛОКО диета (гр.Ладушки, Любознайки, Крохи)	100	0,42	0,42	9,79	47
	МАНДАРИН	74	0,56	0,14	15,2	64
Итого за завтрак 2		374.00	1.98	0.76	44.79	197.00
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,69	4	5,5	61
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	197	3,52	4,05	8,88	97,52
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,9	5,5	39,1	126,4
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	73	6,48	1,46	3,56	70,63
	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		720.00	16.61	16.39	81.96	473.22
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА диета (гр.Ладушки, Малышок, Крохи)	200	0,13	0,03	0,04	1,01
	ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ	66	4,43	9,15	28,8	232,43
	ПЕЧЕНЬЕ БЕЗГЛУТЕНОВОЕ диета (гр.Ладушки, Любознайки)	20	2,06	3,96	8,52	78
Итого за полдник		486.00	12.22	18.04	46.66	416.24
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	27	1,51	0,22	11,88	52,92
	БАТОН	33	1,98	0,33	16,96	78,54
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за ужин 1		500.00	14.88	27.87	42.60	481.55
Итого за день		2943.00	69.23	89.85	333.34	2394.58

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