

Меню приготавливаемых блюд  
Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
31.01.2025						
Завтрак 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	12,68	12,2	18,69	247,31
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ диета (гр.Неваляшки)	150	2,18	4,37	25,3	148,8
	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	30	0,36	1,32	3,66	32,4
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	ХЛЕБЦЫ (диета) гр.Неваляшки	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		550,00	22,02	25,14	99,25	727,74
Завтрак 2	СОК (фруктовый/яблочный)	102	0,5	0,1	9,9	43
Итого за завтрак 2		102,00	0,50	0,10	9,90	43,00
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	0,46	2,67	3,67	40,67
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ veget.	180	2,8	2,65	7,64	65,83
	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 ЯБЛОК	150	0,08	0,08	13,42	55,58
Итого за обед		595,00	13,14	12,02	68,56	382,04
Полдник	МОЛОКО	178	5,04	4,41	8,37	94,32
	ПЕЧЕНЬЕ БЕЗГЛЮТЕНОВОЕ диета (гр.Неваляшки)	20	2,06	3,96	8,52	78
	ПРЯНИКИ	29	1,77	1,4	22,5	109,8
Итого за полдник		227,00	8,87	9,77	39,39	282,12
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	28	1,5	0,25	12,85	59,5
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за ужин 1		418,00	11,10	20,65	31,35	356,22
Итого за день		1895,00	55,63	67,68	248,45	1791,12

Меню приготавливаемых блюд  
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
31.01.2025						
Завтрак 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	12,88	11,75	20,25	253,88
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ диета (гр.Ладушки, Фантазеры, Малышок)	200	2,91	5,83	33,73	198,4
	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	50	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, Малышок, Крохи)	200	0,13	0,03	0,04	1,01
Итого за завтрак 1		870,00	24,24	27,43	118,43	840,39
Завтрак 2	СОК (фруктовый/яблочный)	196	1	1,2	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		396,00	1,13	0,23	19,84	87,01
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,69	4	5,5	61
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ veget.	200	3,11	2,94	8,49	73,14
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,9	5,5	39,1	126,4
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	7,1	1,6	3,9	77,4
	ПОДЛИВ	30	0,24	1,14	2,1	20,22
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	1,68	0,24	13,32	58,8
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,09	0,09	16,1	66,69
Итого за обед		732,00	16,81	15,51	88,51	483,65
Полдник	МОЛОКО	198	5,6	4,9	9,3	104,8
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА диета (гр.Ладушки, Фантазеры, Малышок, Крохи)	200	0,13	0,03	0,04	1,01
	ПРЯНИКИ	29	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		447,00	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	32	1,71	0,24	13,41	59,73
	БАТОН	38	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за ужин 1		510,00	15,20	27,91	45,16	493,12
Итого за день		2960,00	66,94	81,37	312,30	2197,78

Исполнитель: \_\_\_\_\_()

Шеф-повар: \_\_\_\_\_()