

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий (Исракова С. А.)
 07.02.2025

Меню приготавливаемых блюд
 Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
10.02.2025						
Завтрак 1	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ	200	4,86	5,3	25,56	168,96
	БАТОН	40	3,05	0,4	20,52	104,79
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
Итого за завтрак 1		445.00	11.16	12.55	61.83	411.95
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86
Итого за завтрак 2		200.00	1.00	0.20	19.79	86.00
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5.00				
Обед	САЛАТ 'СТЕПНОЙ' ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	58	2,14	6,05	4,66	81,18
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200	3,2	5,09	6,48	95,6
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,27	3,35	10,73	91,5
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ (СВИНИНА)	80	9,93	23,35	10,18	278,3
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,79	0,4	20,2	98
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
Итого за обед		717.00	20.33	38.24	61.96	683.28
Полдник	МОЛОКО	199	5,6	4,9	9,3	104,8
	ПЕЧЕНЬЕ	20	0,02	0	15,88	64,2
Итого за полдник		219.00	5.62	4.90	25.18	169.00
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,75	3,27	3,92	48,64
	СЫРНИКИ С ИЗЮМОМ	153	18,28	14,5	30,57	322,09
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,36	1,32	1,37	23,1
	БАТОН	30	2,29	0,3	15,39	78,59
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за ужин 1		553.00	22.20	19.82	61.09	520.33
Итого за день		2139.00	60.31	75.71	229.84	1870.56

Меню приготавливаемых блюд
 Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
10.02.2025						
Завтрак 1	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ	150	3,7	3,88	17,99	121,49
	БАТОН	30	2,29	0,3	15,39	78,59
	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		365.00	8.92	10.76	47.56	328.21
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86
Итого за завтрак 2		200.00	1.00	0.20	19.79	86.00
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ 'СТЕПНОЙ' ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	38	1,43	4,03	3,11	54,12
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	180	3,15	4,95	6,12	90,45
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	120	1,85	2,68	8,58	73,2
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ (СВИНИНА)	60	7,45	17,51	7,64	208,73
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	2,2	0,4	16,2	78,4
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	8,08	32,25
Итого за обед		589.00	16.08	29.57	49.73	537.15
Полдник	МОЛОКО	179	5,04	4,41	8,37	94,32
	ПЕЧЕНЬЕ	20	0,02	0	15,88	64,2
Итого за полдник		199.00	5.06	4.41	24.25	158.52
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	0,5	2,18	2,61	32,43
	СЫРНИКИ С ИЗЮМОМ	133	15,79	12,52	26,4	278,12
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,1	0,03	0,03	0,76
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,36	1,32	1,37	23,1
	БАТОН	20	1,53	0,2	10,26	52,39
	ЯБЛОКО	95	0,4	0,4	9,3	44,65
Итого за ужин 1		468.00	18.68	16.65	49.97	431.45
Итого за день		1824.00	49.74	61.59	191.30	1541.33

Исполнитель: Заведующий складом (Шихова О. Н.)
 Шеф-повар (Исракова С. А.)