

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий (Чуракова С. А.)
20.05.2025

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
21.05 2025						
Завтрак 1	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	6.24	6,1	29,55	158.64
	БАТОН	44	3.44	0,45	23.09	117.89
	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		449.00	12.93	13.40	68.39	414.73
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	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ	58	1,8	0,2	4	24
	УХА С КРУПОЙ РИСОВОЙ	200	7,76	3,84	10,48	111.2
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (СВИНИНА)	200	10,57	20,76	17,26	296,15
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	51	2,79	0,4	20,2	98
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,1	0	9,5	38.65
Итого за обед		689.00	23.02	25.20	61.44	568.00
Полдник	КЕФИР	204	5,99	0,2	7,99	61.94
	БУЛОЧКА 'ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ' (С РЕКИЦЕНОМ)	70	5,6	2,8	33,6	167.97
Итого за полдник		273.00	11.59	3.00	41.59	229.91
Ужин 1	ОМЛЕТ	143	11.23	12.96	4,58	178,75
	БАТОН	33	2,79	0,4	17,2	83.3
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0.12	0.03	0.04	0.91
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за ужин 1		456.00	14.54	13.79	31.62	309.96
Итого за день		2070.00	63.08	55.59	222.83	1608.60

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
21.05.2025						
Завтрак 1	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	144	4,49	4,39	21,27	114,22
	БАТОН	34	2,79	0,4	17,2	83,3
	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		363 00	10 21	11 37	52 65	325 65
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	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ	38	1,2	0,13	2,67	16
	УХА С КРУПОЙ РИСОВОЙ	180	6,98	3,46	9,43	100 08
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (СВИНИНА)	150	7,93	15,57	12,95	222 11
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	16,2	78,4
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,08	0	7,92	32 21
Итого за обед		558 00	18 39	19 56	49 17	448 80
Полдник	КЕФИР	183	5 39	0 18	7 19	55 75
	БУЛОЧКА "ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ" (С РЕКИЦЕНОМ)	50	4	2	24	119 98
Итого за полдник		232 00	9 39	2 18	31 19	175 73
Ужин 1	ОМЛЕТ	130	10 21	11 78	4 16	162 5
	БАТОН	23	1 5	0 25	12 85	59 5
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0 1	0 03	0 03	0 76
	ЯБЛОКО	95	0 4	0 4	9 3	44 65
Итого за ужин 1		398 00	12 21	12 46	26 34	267 41
Итого за день		1754 00	51 20	45 77	179 14	1303 59

Исполнитель: Заведующий складом (Шихова О. Н.)

Шоф. пов. (Очагова А. А.)