



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий (Шилова С.В.)
17.05.2024

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Эн.ценность ь |
|----------------------------|---|-----------|------------------|-------|----------|------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 20.05.2024 | | | | | | |
| Завтрак 1 | КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ | 199 | 4,87 | 5,3 | 25,56 | 168,96 |
| | БАТОН | 22 | 1,5 | 0,25 | 12,85 | 59,5 |
| | МАСЛО ПОРЦИЯМИ | 5 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 37,5 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 184 | 2,96 | 2,5 | 14,52 | 93,11 |
| Итого за завтрак 1 | | 410.00 | 9.38 | 12.20 | 52.98 | 359.07 |
| 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 |
| На весь день | Соль йодированная | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за на весь день | | 4.00 | | | | |
| Обед | САЛАТ 'СТЕПНОЙ' ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ | 59 | 2,14 | 6,05 | 4,66 | 81,18 |
| | СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ | 199 | 3,52 | 4,05 | 8,88 | 97,52 |
| | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 150 | 2,27 | 3,35 | 10,73 | 91,5 |
| | ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ ПАРОВЫЕ | 79 | 13,43 | 22,86 | 7,17 | 275,18 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 45 | 2,52 | 0,36 | 19,98 | 88,2 |
| | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 180 | 0,1 | 0 | 9,5 | 38,65 |
| Итого за обед | | 712.00 | 23.98 | 36.67 | 60.92 | 672.23 |
| Полдник | ЙОГУРТ | 191 | 5,8 | 5 | 22 | 156 |
| | ПРЯНИКИ | 36 | 2,13 | 1,68 | 27 | 131,76 |
| Итого за полдник | | 227.00 | 7.93 | 6.68 | 49.00 | 287.76 |
| Ужин 1 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ | 60 | 0,75 | 3,27 | 3,92 | 48,64 |
| | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА | 143 | 26,15 | 12,56 | 25,97 | 323,41 |
| | СОУС СМЕТАННЫЙ | 49 | 0,6 | 2,2 | 2,3 | 38,5 |
| | БАТОН | 40 | 2,74 | 0,46 | 23,45 | 108,8 |
| | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 179 | 0,8 | 1 | 11,41 | 44,06 |
| Итого за ужин 1 | | 471.00 | 31.04 | 19.49 | 67.05 | 563.41 |
| Итого за день | | 2024.00 | 73.33 | 75.24 | 249.75 | 1968.47 |
| Среднее значение за период | | 2024.00 | 73.33 | 75.24 | 249.75 | 1968.47 |

Исполнитель: Медсестра (Пахмутова Л.А.)
Шеф-повар: (Караваева О.П.)



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий (Шилова С.В.)
17.05.2024

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Ясли

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Эн.ценность ь |
|----------------------------|---|-----------|------------------|-------|----------|------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 20.05.2024 | | | | | | |
| Завтрак 1 | КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ | 149 | 3,7 | 3,88 | 17,99 | 121,49 |
| | БАТОН | 22 | 1,5 | 0,25 | 12,85 | 59,5 |
| | МАСЛО ПОРЦИЯМИ | 5 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 37,5 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 164 | 2,64 | 2,23 | 12,95 | 83,04 |
| Итого за завтрак 1 | | 340.00 | 7.89 | 10.51 | 43.84 | 301.53 |
| 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 |
| На весь день | Соль йодированная | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за на весь день | | 2.00 | | | | |
| Обед | САЛАТ 'СТЕПНОЙ' ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ | 39 | 1,43 | 4,03 | 3,11 | 54,12 |
| | СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ | 179 | 3,17 | 3,65 | 7,99 | 87,77 |
| | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 120 | 1,85 | 2,68 | 8,58 | 73,2 |
| | ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ ПАРОВЫЕ | 59 | 10,07 | 17,15 | 5,38 | 206,39 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,21 | 0,4 | 16,21 | 78,4 |
| | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 150 | 0,08 | 0 | 7,92 | 32,21 |
| Итого за обед | | 587.00 | 18.81 | 27.91 | 49.19 | 532.09 |
| Полдник | ЙОГУРТ | 172 | 5,22 | 4,5 | 19,8 | 140,4 |
| | ПРЯНИКИ | 30 | 1,77 | 1,4 | 22,5 | 109,8 |
| Итого за полдник | | 202.00 | 6.99 | 5.90 | 42.30 | 250.20 |
| Ужин 1 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ | 40 | 0,5 | 2,18 | 2,61 | 32,43 |
| | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА | 124 | 22,66 | 10,89 | 22,51 | 280,29 |
| | СОУС СМЕТАННЫЙ | 49 | 0,6 | 2,2 | 2,3 | 38,5 |
| | БАТОН | 31 | 2,15 | 0,36 | 18,39 | 85,13 |
| | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 149 | 0,67 | 0,83 | 9,51 | 36,72 |
| Итого за ужин 1 | | 393.00 | 26.58 | 16.46 | 55.32 | 473.07 |
| Итого за день | | 1724.00 | 61.27 | 60.98 | 210.45 | 1642.89 |
| Среднее значение за период | | 1724.00 | 61.27 | 60.98 | 210.45 | 1642.89 |

Исполнитель: Медсестра (Пахмутова Л.А.)
Шеф-повар: (Караваева О.П.)