

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий _____()
 07.03.2025

Меню приготавливаемых блюд
 Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы
10.03.2025					
Завтрак 1	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ	150	3,7	3,88	17,99
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,43	14,13
Итого за завтрак 1		355.00	7.83	10.66	42.45
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	180	0,9	0,18	17,82
Итого за завтрак 2		180.00	0.90	0.18	17.82
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0
Итого за на весь день		3.00			
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0,32	0	0,64
	СУП С КРУПОЙ И ТОМАТОМ	180	2,3	3,02	10,37
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (СВИНИНА)	160	10,39	18,65	22,4
	ПОДЛИВ	30	0,24	1,14	2,1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,21	0,4	16,21
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	160	0	0	8,62
Итого за обед		610.00	15.46	23.21	60.34
Полдник	МОЛОКО	180	5,04	4,41	8,37
	ПРЯНИКИ	35	2,06	1,63	26,25
Итого за полдник		215.00	7.10	6.04	34.62
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	0,47	2,03	6,92
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	130	22,66	10,89	22,51
	СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	0,78	3,31	3,25
	БАТОН	39	2,42	0,4	20,74
	ЧАЙ С САХАРОМ	160	0	0	7,82
Итого за ужин 1		399.00	26.33	16.63	61.24
Итого за день		1762.00	57.62	56.72	216.47

Исполнитель: _____()

Шеф-повар: _____()

Эн.ценность
121,49
47,6
37,5
90,63
297.22
77,4
77.40
0
5,28
77,76
300,03
20,22
78,4
34,4
516.09
94,32
128,1
222.42
42
280,29
46,29
96,02
31,38
495.98
1609.11