

УТВЕРЖДАЮ  
 Заведующий \_\_\_\_\_()  
 21.01.2025

Меню приготавливаемых блюд  
 Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы
22.01.2025					
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	150	3,53	3,68	12
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3
	КАКАО НА МОЛОКЕ	180	2,83	3,11	13,52
Итого за завтрак 1		395.00	12.69	15.50	36.15
Завтрак 2	ЯБЛОКО	120	0,48	0,48	11,76
Итого за завтрак 2		120.00	0.48	0.48	11.76
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0
Итого за на весь день		3.00			
Обед	САЛАТ `ДАЧНЫЙ`	40	0,6	1,8	17,53
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	180	3,19	4	7,34
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,34	3,94	12
	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ПАРОВОЙ	60	10,44	4,42	3,95
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,24	0,32	17,76
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7
Итого за обед		620.00	18.81	14.48	68.28
Полдник	МОЛОКО	180	5,04	4,41	8,37
	ПЕЧЕНЬЕ	30	0,03	0	23,82
Итого за полдник		210.00	5.07	4.41	32.19
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	0,59	2	7,4
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	11,16	10,18	17,55
	ПОВИДЛО	27,8	0,06	0,06	14,68
	БАТОН	32	1,98	0,33	16,93
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,8	1	11,41
Итого за ужин 1		409.80	14.59	13.57	67.97
Итого за день		1757.80	51.64	48.44	216.35

Исполнитель: \_\_\_\_\_()

Шеф-повар: \_\_\_\_\_()

Эн.ценность
94,35
47,6
37,5
62,8
89,62
331.87
56,4
56.40
0
35,27
87,46
112,91
102,52
78,4
38,7
455.26
94,32
96,3
190.62
50,53
220,03
56,94
78,4
44,06
449.96
1484.11