

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий (Прокопьева О.В.)

14.01.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
15.01.2025						
Завтрак 1	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	195	6,24	6,1	29,55	158,64
	БАТОН	21	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,32	2,98	0	36,52
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	195	3,2	2,7	15,7	100,7
Итого за завтрак 1		426.00	13.31	16.18	58.15	392.86
Завтрак 2	ЯБЛОКО	108	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак 2		108.00	0.40	0.40	9.80	47.00
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5.00				
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1	4,1	4,5	58,9
	УХА С КРУПОЙ РИСОВОЙ	191	7,76	3,84	10,48	111,2
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (СВИНИНА)	200	10,57	20,76	17,26	296,15
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,68	0,24	13,32	58,8
	БАТОН	21	1,5	0,25	12,85	59,5
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	182	0,09	0,09	16,1	66,69
Итого за обед		683.00	22.60	29.28	74.51	651.24
Полдник	МОЛОКО	190	5,6	4,9	9,3	104,8
	ПЕЧЕНЬЕ	32	0,03	0	25,41	102,72
Итого за полдник		222.00	5.63	4.90	34.71	207.52
Ужин 1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	0,66	4	2,94	52,66
	ОМЛЕТ	142	8,63	10,13	5,13	164,13
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,68	0,24	13,32	58,8
	БАТОН	30	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,3
Итого за ужин 1		441.00	13.07	14.72	48.18	394.19
Итого за день		1885.00	55.01	65.48	225.35	1692.81
Среднее значение за период		1885.00	55.01	65.48	225.35	1692.81

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий (Прокопьева О.В.)
 14.01.2025

Меню приготавливаемых блюд
 Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
15.01.2025						
Завтрак 1	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	146	4,68	4,57	22,16	118,98
	БАТОН	21	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	СЫР ПОРЦИЯМИ	8	1,85	2,39	0	29,21
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	175	2,88	2,43	14,13	90,63
Итого за завтрак 1		355.00	10.96	13.79	49.19	335.82
Завтрак 2	ЯБЛОКО	108	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак 2		108.00	0.40	0.40	9.80	47.00
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,67	2,73	3	39,27
	УХА С КРУПНОЙ РИСОВОЙ	172	6,98	3,46	9,43	100,08
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (СВИНИНА)	150	7,93	15,57	12,95	222,11
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1,12	0,16	8,8	39,2
	БАТОН	17	1,2	0,2	10,28	47,6
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	162	0,08	0,08	14,33	59,36
Итого за обед		560.00	17.98	22.20	58.79	507.62
Полдник	МОЛОКО	171	5,04	4,41	8,37	94,32
	ПЕЧЕНЬЕ	32	0,03	0	25,41	102,72
Итого за полдник		203.00	5.07	4.41	33.78	197.04
Ужин 1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	40	0,44	2,67	1,96	35,11
	ОМЛЕТ	143	8,63	10,13	5,13	164,13
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1,12	0,16	8,8	39,2
	БАТОН	21	1,5	0,25	12,85	59,5
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за ужин 1		403.00	11.80	13.24	28.78	298.76
Итого за день		1632.00	46.21	54.04	180.34	1386.24
Среднее значение за период		1632.00	46.21	54.04	180.34	1386.24