

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Ясли

Заведующий

УТВЕРЖДАЮ

(Мартьянова В.С.)

02.06.2025

Я.В.Фоминых

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
03.06.2025						
Завтрак 1	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	150	3,71	4,5	16,31	121,37
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,31	2,98	0	36,52
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,3
Итого за завтрак 1		365.00	7.52	7.73	37.96	252.69
Завтрак 2	СОК (Фруктовый/овощной)	179	0,9	0,18	17,81	77,4
Итого за завтрак 2		179.00	0.90	0.18	17.81	77.40
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	42	0,46	2,8	2,06	36,87
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	4,61	3,24	13,39	101,52
	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,2	2,42	24,97	127,38
	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	57	9,58	3,48	2,54	82,65
	ПОДЛИВ	30	0,24	1,14	2,1	20,22
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,88	39,2
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	150	0,08	0,08	13,42	55,58
Итого за обед		609.00	19.49	13.52	77.64	511.02
Полдник	КЕФИР	128	3,83	0,13	5,11	39,65
	ПРЯНИКИ	55	3,55	2,8	45	219,6
Итого за полдник		183.00	7.38	2.93	50.11	259.25
Ужин 1	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	36	0,53	2,67	2,27	38
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	126	2,73	2,58	10,64	81,12
	СУФЛЕ РЫБНОЕ	63	2,72	2,93	2,27	58,49
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,84	0,12	6,6	29,4
	БАТОН	15	0,9	0,15	7,71	35,7
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,03	0	7,63	30,65
Итого за ужин 1		405.00	7.75	8.45	37.12	273.36
Итого за день		1744.00	43.04	32.81	220.64	1373.72

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Заведующий

УТВЕРЖДАЮ

(Мартьянова В.С.)

02.06.2025

Я.В.Фоминых

		Категория: Сад		Пищевые вещества			Эн. ценность
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
03.06.2025							
Завтрак 1	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	200	4,96	6	21,74	161,81	
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	
	СЫР ПОРЦИЯМИ	13	3	3,87	0	47,47	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,78	39,21	
		438,00	9,46	10,12	44,37	307,99	
Итого за завтрак 1		199	1	0,2	19,8	86	
Завтрак 2	СОК (Фруктовый/овощной)	199,00	1,00	0,20	19,80	86,00	
Итого за завтрак 2		3	0	0	0	0	
На весь день	Соль йодированная	3,00					
Итого за на весь день							
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	63	0,93	4,2	4,2	60,99	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5,12	3,6	14,88	112,8	
	РИС ОТВАРНОЙ	150	3	3,3	34,05	173,7	
	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	76	12,77	4,64	3,38	110,2	
	ПОДЛИВ	30	0,24	1,14	2,1	20,22	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,88	39,2	
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,09	0,09	16,1	66,69	
		739,00	24,47	17,33	93,87	631,40	
Итого за обед		170	5,09	0,17	6,79	52,65	
Полдник	КЕФИР	55	3,55	2,8	45	219,6	
	ПРЯНИКИ	225,00	8,64	2,97	51,79	272,25	
Итого за полдник		54	0,8	4	3,4	57	
Ужин 1	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	157,5	3,41	3,23	13,3	101,41	
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	84	3,84	4,3	2,84	107,47	
	СУФЛЕ РЫБНОЕ	15	0,84	0,12	6,6	29,4	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,9	0,15	7,71	35,7	
	БАТОН	180	0,04	0	9,15	36,78	
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	505,50	9,83	11,80	43,00	367,76	
Итого за ужин 1		2109,50	53,40	42,42	252,83	1665,40	
Итого за день							