



УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий (Фоминых Я.В.)
 10.01.2024

Меню приготавливаемых блюд
 Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
11.01.2024						
Завтрак 1	КАША 'АССОРТИ'	200	5,1	5,5	26,1	172,6
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	14,87	98,8
Итого за завтрак 1		430.00	9.55	12.40	53.87	368.40
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	206	1,05	0,21	20,81	90,39
	ЯБЛОКО	110	0,44	0,44	10,78	51,7
Итого за завтрак 2		316.00	1.49	0.65	31.59	142.09
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5.00				
Обед	САЛАТ 'МОЗАИКА'	59	1,72	4,42	6,09	71,34
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	196	2,16	3,44	13,44	93,6
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	142	3,1	2,94	12,07	92,04
	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	70,11	9,46	13,43	0	166,73
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,88	39,2
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
Итого за обед		687.11	18.76	24.59	60.46	549.21
Полдник	ЙОГУРТ	190	5,51	4,75	20,9	148,2
	ПРЯНИКИ	66	3,91	3,08	49,5	241,56
Итого за полдник		256.00	9.42	7.83	70.40	389.76
Ужин 1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	63	0,93	4,2	4,2	60,99
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (СВИНИНА)	180	11,68	20,97	25,2	337,54
	ПОДЛИВ	29	0,24	1,14	2,1	20,22
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,8	39,2
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15	36,78
Итого за ужин 1		492.00	15.21	26.67	59.73	542.33
Итого за день		2186.11	54.43	72.14	276.05	1991.79



УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий _____ (Фоминых Я.В.)
 10.01.2024

Меню приготавливаемых блюд
 Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
11.01.2024						
Завтрак 1	КАША 'АССОРТИ'	150	3,61	3,79	21,34	127,76
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,61	2,25	13,38	88,92
Итого за завтрак 1		360,00	7,77	10,44	47,62	313,68
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	185	0,94	0,19	18,61	80,9
	ЯБЛОКО	110	0,44	0,44	10,78	51,7
Итого за завтрак 2		295,00	1,38	0,63	29,39	132,60
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3,00				
Обед	САЛАТ 'МОЗАИКА'	39	1,15	2,95	4,06	47,56
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	176	1,94	3,1	12,1	84,24
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	113	2,47	2,34	9,62	73,36
	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	60	5,88	3,47	0,48	101,59
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,8	39,2
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	8,08	32,25
Итого за обед		578,00	13,76	12,22	53,42	425,80
Полдник	ЙОГУРТ	171	4,96	4,27	18,81	133,38
	МОЛОКО	180	5,04	4,41	8,37	94,32
	ПРЯНИКИ	33	1,95	1,54	24,75	120,78
Итого за полдник		384,00	11,95	10,22	51,93	348,48
Ужин 1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	42	0,46	2,8	2,06	36,87
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (СВИНИНА)	150	9,74	17,48	21	281,28
	ПОДЛИВ	29	0,24	1,14	2,1	20,22
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,38	0,25	10,13	49
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,03	0	7,63	30,65
Итого за ужин 1		396,00	11,85	21,67	42,92	418,02
Итого за день		2016,00	46,71	55,18	225,28	1638,58