



УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий (Фоминых Я.В.)
 19.01.2024

Меню приготавливаемых блюд
 Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
22.01.2024						
Завтрак 1	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	180	5,17	4,46	21,83	149,07
	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ	200	4,87	5,3	25,56	168,96
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,13	0,03	0,04	1,01
Итого за завтрак 1		810.00	14.92	16.89	76.03	516.74
Завтрак 2	МАНДАРИН	130	0,73	0,18	19,76	83,2
Итого за завтрак 2		130.00	0.73	0.18	19.76	83.20
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5.00				
Обед	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 1-ЫЙ ВАРИАНТ	63	0,76	3,26	5,93	56,14
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	196	2,16	3,44	13,44	93,6
	ЩИ	200	2,32	3,28	4,16	55,2
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	3,12	5,97	19,53	144,04
	БИТОЧКИ ИЗ КУР	83,67	9,62	9,1	14,12	184,17
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
Итого за обед		922.67	20.86	25.49	90.48	678.25
Полдник	МОЛОКО	210	5,88	5,15	9,77	110,04
	ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ	50	3,31	6,84	21,51	173,57
	ПЕЧЕНЬЕ	30	0,03	0	23,82	96,3
Итого за полдник		290.00	9.22	11.99	55.10	379.91
Ужин 1	САЛАТ 'ОСЕННИЙ'	60	1,07	3,16	7,55	63,06
	ОМЛЕТ	150	8,63	10,13	5,13	164,13
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,8	39,2
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за ужин 1		445.00	13.03	13.83	39.51	350.51
Итого за день		2602.67	58.76	68.38	280.88	2008.61



УТВЕРЖДАЮ
 (Фоминых Я.В.)
 19.01.2024

Меню приготавливаемых блюд
 Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
22.01.2024						
Завтрак 1	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	150	4,3	3,71	18,19	124,24
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,43	14,13	90,63
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за завтрак 1		540.00	8.84	10.57	45.26	312.69
Завтрак 2	МАНДАРИН	65	0,36	0,09	9,88	41,6
Итого за завтрак 2		65.00	0.36	0.09	9.88	41.60
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 1-ЫЙ ВАРИАНТ	42	0,5	2,17	3,96	37,42
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	177	1,94	3,1	12,1	84,24
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,5	4,78	15,62	115,23
	БИТОЧКИ ИЗ КУР	60	6,55	6,33	10,56	121,53
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,8	39,2
	БАТОН	15	0,9	0,15	7,71	35,7
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	8,08	32,25
Итого за обед		584.00	13.51	16.69	66.83	465.57
Полдник	МОЛОКО	157	4,4	3,85	7,31	82,27
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
	ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ	50	3,31	6,84	21,51	173,57
	ПЕЧЕНЬЕ	20	0,02	0	15,88	64,2
Итого за полдник		407.00	7.84	10.72	44.74	320.86
Ужин 1	САЛАТ 'ОСЕННИЙ'	40	0,71	2,11	5,03	42,04
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8
	ОМЛЕТ	150	8,63	10,13	5,13	164,13
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,84	0,12	6,6	29,4
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за ужин 1		425.00	15.37	16.75	17.10	299.19
Итого за день		2024.00	45.92	54.82	183.81	1439.91