



УТВЕРЖДАЮ
 (Фоминых Я.В.)
 18.01.2024

Меню приготавливаемых блюд
 Категория: Дети

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
18.01.2024						
Завтрак 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	128	12,58	12,11	16,56	245,39
	СПУЩЕННОЕ МОЛОКО	27,42	1,82	2,17	14,9	18,62
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за завтрак 1		365,42	16,06	18,71	46,39	361,83
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	40	0,48	2,07	3,77	35,64
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	179	3,17	3,85	7,99	87,77
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	110	3,09	4,11	22,37	83,41
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	60	5,91	5,91	2,38	102
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	29	0,53	2,55	1,7	31,98
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	6,08	32,25
Итого за обед		598,00	14,88	18,53	59,62	431,85
Полдник	ЙОГУРТ	182	5,34	4,6	20,24	143,56
	ПРЯНИКИ	33	1,95	1,54	24,75	120,78
Итого за полдник		215,00	7,29	6,14	44,99	264,34
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	42	0,62	2,1	2,73	33,53
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,53	3,13	11,4	101,86
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	60	9,88	3,97	3,61	90,28
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,8	39,2
	СЫР ПОРЦИЯМИ	8	1,85	2,38	0	29,21
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0	0	7,33	29,41
Итого за ужин 1		400,00	16,00	11,74	33,87	323,49
Итого за день		1846,42	54,57	55,21	194,75	1423,11



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий (Фоминых Я.В.)

18.01.2024

Меню приготовляемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
18.01.2024						
Завтрак 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	12,97	11,83	20,39	255,58
	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	27,42	1,82	2,17	14,9	18,62
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за завтрак 1		397,42	17,05	18,53	53,37	395,82
Завтрак 2	МАНДАРИН	130	0,73	0,18	19,78	83,2
Итого за завтрак 2		130,00	0,73	0,18	19,78	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	60	0,72	3,1	5,65	53,47
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	199	3,52	4,05	8,68	97,52
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	4,22	5,81	30,5	113,74
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	80	7,89	7,89	3,19	136
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	49	0,88	4,25	2,84	53,3
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,79	0,4	20,2	98
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
Итого за обед		768,00	20,02	25,30	80,95	590,73
Полдник	ЙОГУРТ	202	5,92	5,1	22,44	159,15
	ПРЯНИКИ	66	3,91	3,08	49,5	241,58
Итого за полдник		268,00	9,83	8,18	71,94	400,71
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	63	0,95	3,15	4,09	50,3
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,17	3,92	14,26	127,33
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	13,17	5,3	4,81	120,37
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,88	0,24	13,32	58,8
	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,31	2,98	0	36,52
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,3
Итого за ужин 1		513,00	21,28	15,59	45,27	428,62
Итого за день		2081,42	68,91	67,78	271,30	1899,08