

УТВЕРЖДАЮ

Игорь
Плаватских Е.С.)
03.03.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углевод	
04.03.2025						
Завтрак 1	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200	4,5	5,9	22	159
	БАТОН	24	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,89	1,11	12,68	48,96
	Итого за завтрак 1	429.00	6.94	11.41	47.58	304.96
Зав	ЯБЛОКО	137	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак 2		137.00	0.40	0.40	9.80	47.00
Обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	59	0,31	2,97	4,67	44,23
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ вегетар.	199	1,82	3,73	7,27	78,27
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,92	4,92	15	141,14
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	80	2,51	2,74	2,29	92,57
	МЯСО ОТВАРНОЕ (СВИНИНА) диета гр.4,8	80	4,02	28,65	0	245,51
	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	50	0,6	4,9	4,6	65,1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,68	0,24	13,32	58,8
	БАТОН	34	2,1	0,35	17,99	83,3
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ИЗЮМА	180	0,17	0,07	12,94	52,48
Итого за обед		861.00	16.13	48.57	78.08	861.40
Полдн	КЕФИР	193	5,99	0,2	7,99	61,94
	ПЕЧЕНЬЕ	20	0,02	0	15,88	64,2
Итого за полдник		213.00	6.01	0.20	23.87	126.14
Ужин 1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,89	3,09	4,09	49,79
	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	180	7,52	9,21	34,2	250,62
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ диета гр.8	80	7,89	7,89	3,19	136
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ диета гр.8	150	3,59	4,57	37,33	204,35
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,68	0,24	13,32	58,8
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	179	0,04	0	9,15	36,78
Итого за ужин 1		678.00	21.61	25.00	101.28	736.34
Итого за день		2321.0	51.09	35.58	260.61	2075.8

УТВЕРЖДАЮ
 (Главатских Е.С.)
 03.03.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Ясли

Прием	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белк	Жиры	Углев	
04.03.2025						
Завтрак 1	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ	150	3,38	4,43	16,5	119,25
	БАТОН	24	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,8	1	11,41	44,06
Итого за завтрак 1		359,00	5,73	9,83	40,81	260,31
Зав	ЯБЛОКО	130	0,4	0,4	9,3	44,65
Итого за завтрак 2		130,00	0,40	0,40	9,30	44,65
Обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	39	0,21	1,98	3,11	29,49
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ вегетар.	179	1,64	3,35	6,55	70,45
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,34	3,94	12	112,93
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	60	1,89	2,06	1,71	69,43
	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	30	0,36	2,94	2,76	39,06
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1,12	0,16	8,8	39,2
	БАТОН	19	1,2	0,2	10,28	47,6
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ИЗЮМА	150	0,14	0,06	10,78	43,73	
Итого за обед		616,00	8,90	14,69	55,99	451,89
Полдник	КЕФИР	174	5,39	0,18	7,79	55,75
	ПЕЧЕНЬЕ	20	0,02	0	15,88	64,2
Итого за полдник		194,00	5,41	0,18	23,07	119,95
Ужин 1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,61	2,04	2,75	33,59
	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	6,26	7,67	28,49	208,84
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,68	0,24	13,32	58,8
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	149	0,03	0	7,63	30,65
Итого за ужин 1		368,00	8,58	9,95	52,19	331,88
Итого за день		1670,0	29,02	35,05	181,3	1208,6