

УТВЕРЖДАЮ  
*Ива* (Главатских Е.С.)  
 20.12.2024

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

| Гри<br>ем               | Наименование блюда                  | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |       | Эн. цен<br>ность |
|-------------------------|-------------------------------------|--------------|------------------|-------|-------|------------------|
|                         |                                     |              | Белки            | Жиры  | Углев |                  |
| 23.12.2024              |                                     |              |                  |       |       |                  |
| Зав<br>тра<br>к 1       | КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ               | 200          | 8,26             | 9,16  | 39,35 | 273,48           |
|                         | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)               | 40           | 5,08             | 4,36  | 0,3   | 62,8             |
|                         | 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            |
| Итого за завтрак 1      |                                     | 470,00       | 18,09            | 20,62 | 68,25 | 533,98           |
| Зав                     | СОК (фруктовый/овощной)             | 180          | 0,9              | 0,18  | 17,81 | 77,4             |
| Итого за завтрак 2      |                                     | 180,00       | 0,90             | 0,18  | 17,81 | 77,40            |
| Обе<br>д                | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ<br>КАПУСТЫ    | 60           | 1                | 4,1   | 4,5   | 58,9             |
|                         | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ            | 199          | 2,16             | 3,44  | 13,44 | 93,6             |
|                         | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2<br>вариант)   | 150          | 3,07             | 4,16  | 27,65 | 136,8            |
|                         | МЯСО ОТВАРНОЕ диета гр.4            | 80           | 6,34             | 11,25 | 0     | 146,56           |
|                         | КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ             | 80           | 5,63             | 20,8  | 6,51  | 227,63           |
|                         | ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 29           | 1,68             | 0,24  | 13,32 | 58,8             |
|                         | БАТОН                               | 20           | 1,2              | 0,2   | 10,28 | 47,6             |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ИЗЮМА | 180                                 | 0,17         | 0,07             | 12,94 | 52,48 |                  |
| Итого за обед           |                                     | 798,00       | 21,25            | 44,26 | 88,64 | 822,37           |
| Пол<br>дни              | МОЛОКО                              | 198          | 5,6              | 4,9   | 9,3   | 104,8            |
|                         | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ                  | 50           | 3,2              | 2,66  | 25,72 | 146,29           |
| Итого за полдник        |                                     | 248,00       | 8,80             | 7,56  | 35,02 | 251,09           |
| Уж<br>ин<br>1           | МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА                 | 179          | 6,5              | 10,08 | 42,77 | 291,14           |
|                         | ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ диета<br>гр.8 | 80           | 7,89             | 7,89  | 3,19  | 136              |
|                         | РИС ОТВАРНОЙ диета гр.8             | 120          | 2,4              | 2,64  | 27,24 | 138,96           |
|                         | СОУС ФРУКТОВЫЙ ИЗ КУРАГИ            | 50           | 0,2              | 0     | 4,6   | 19,9             |
|                         | ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 19           | 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         |                                     | 663,00       | 20,32            | 21,15 | 104,6 | 709,32           |
| Итого за день           |                                     | 2364,0       | 69,36            | 93,77 | 314,3 | 2394,1           |

УТВЕРЖДАЮ  
*Сева* (Главатских Е.С.)  
 20.12.2024

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Ясли

| Кри-<br>ем          | Наименование блюда               | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |        | Эн.ценн<br>ость |
|---------------------|----------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|-----------------|
|                     |                                  |              | Белк             | Жиры  | Углево |                 |
| 23.12.2024          |                                  |              |                  |       |        |                 |
| Зав-<br>тра-<br>к 1 | КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ            | 150          | 6,2              | 6,87  | 29,51  | 205,11          |
|                     | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)            | 40           | 5,08             | 4,36  | 0,3    | 62,8            |
|                     | 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           |
| Итого за завтрак 1  |                                  | 400.00       | 15.71            | 18.06 | 56.84  | 455.54          |
| Зав                 | СОК (фруктовый/овощной)          | 150          | 0,75             | 0,15  | 14,84  | 64,5            |
| Итого за завтрак 2  |                                  | 150.00       | 0.75             | 0.15  | 14.84  | 64.50           |
| Обе-<br>д           | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ<br>КАПУСТЫ | 40           | 0,67             | 2,73  | 3      | 39,27           |
|                     | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ         | 179          | 1,94             | 3,1   | 12,1   | 84,24           |
|                     | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)   | 120          | 2,46             | 3,33  | 22,12  | 105,48          |
|                     | КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ          | 60           | 4,22             | 15,6  | 4,88   | 170,72          |
|                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                      | 29           | 1,68             | 0,24  | 13,32  | 58,8            |
|                     | БАТОН                            | 20           | 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       |                                  | 598.00       | 12.21            | 25.26 | 76.48  | 549.84          |
| Пол-<br>дни         | МОЛОКО                           | 178          | 5,04             | 4,41  | 8,37   | 94,32           |
|                     | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ               | 50           | 3,2              | 2,66  | 25,72  | 146,29          |
| Итого за полдник    |                                  | 228.00       | 8.24             | 7.07  | 34.09  | 240.61          |
| Ужи-<br>н 1         | МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА              | 149          | 5,42             | 8,41  | 35,66  | 242,75          |
|                     | СОУС ФРУКТОВЫЙ ИЗ КУРАГИ         | 50           | 0,2              | 0     | 4,6    | 19,9            |
|                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                      | 19           | 1,12             | 0,16  | 8,8    | 39,2            |
|                     | БАТОН                            | 25           | 1,5              | 0,25  | 12,85  | 59,5            |
|                     | ЧАЙ БЕЗ САХАРА                   | 180          | 0,11             | 0,03  | 0,04   | 0,82            |
| Итого за ужин 1     |                                  | 423.00       | 8.35             | 8.85  | 61.95  | 362.17          |
| Итого за день       |                                  | 1802.0       | 45.36            | 59.39 | 244.20 | 1672.66         |