



УТВЕРЖДАЮ
 (метелягина паталья
 Анастасьяна)
 11.03.2025

Меню приготавливаемых блюд
 Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
12.03.2025						
Завтрак 1	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	6,24	6,1	29,55	158,64
	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		430.00	10.99	13.20	58.15	356.34
Завтрак 2	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
	СОК (фруктовый/овощной)	198	1	0,2	19,8	86
Итого за завтрак 2		298.00	1.40	0.60	29.60	133.00
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	56	0,96	3,06	4,62	49,44
	УХА С КРУПОЙ РИСОВОЙ	200	7,76	3,84	10,48	111,2
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (СВИНИНА)	200	10,57	20,76	17,26	296,15
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
Итого за обед		691.00	22.47	28.15	68.23	613.79
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ	70	4,63	9,57	30,11	243
Итого за полдник		270.00	10.23	14.47	39.41	347.80
Ужин 1	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	60	1,05	9,92	7,71	124,32
	ОМЛЕТ	150	8,63	10,13	5,13	164,13
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8
	БАТОН	34	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за ужин 1		454.00	13.57	20.67	44.19	431.37
Итого за день		2146.00	58.66	77.09	239.58	1882.30
Среднее значение за период		2146.00	58.66	77.09	239.58	1882.30

Исполнитель: Диетсестра _____ (Костикова Светлана Сергеевна)
 Шеф-повар: _____ (Волгирева Евдокия Сергеевна)



Меню приготавливаемых блюд
 Категория: Ясли

ТВЕРЖДАЮ
 (метелягина пателья)
 19.03.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
12.03.2025						
Завтрак 1	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,68	4,57	22,16	118,98
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	3	0,03	2,49	0,03	22,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	2,4	2,03	11,78	75,53
Итого за завтрак 1		328.00	8.61	9.34	46.82	276.51
Завтрак 2	ЯБЛОКО	95	0,4	0,4	9,3	44,65
	СОК (фруктовый/овощной)	148	0,75	0,15	14,8	64,28
Итого за завтрак 2		243.00	1.15	0.55	24.10	108.93
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	37	0,64	2,04	3,08	32,96
	УХА С КРУПНОЙ РИСОВОЙ	180	6,98	3,46	9,43	100,08
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (СВИНИНА)	150	7,93	15,57	12,95	222,11
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,8	39,2
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,15	0,08	11,63	47,63
Итого за обед		557.00	18.02	21.51	56.17	489.58
Полдник	МОЛОКО	150	4,2	3,68	6,98	78,6
	ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ	50	3,31	6,84	21,51	173,57
Итого за полдник		200.00	7.51	10.52	28.49	252.17
Ужин 1	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	40	0,7	6,61	5,14	82,88
	ОМЛЕТ	130	10,21	11,78	4,16	162,5
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	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		395.00	13.64	18.83	30.99	344.90
Итого за день		1726.00	48.93	60.75	186.57	1472.09
Среднее значение за период		1726.00	48.93	60.75	186.57	1472.09

Исполнитель: Диетсестра _____ (Костикова Светлана Сергеевна)
 Шеф-повар: _____ (Волгирева Евдокия Сергеевна)