

Меню приготавливаемое в отдел
 Категория: Сады



УТВЕРЖДАЮ
 (метелягина паталья)
 Анастасья
 12.03.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
13.03.2025						
Завтрак 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	147	12,88	11,75	20,25	253,88
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,36	1,32	1,37	23,1
	БАТОН	44	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		406.00	15.50	17.60	39.70	398.60
Завтрак 2	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак 2		100.00	0.40	0.40	9.80	47.00
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ 'ЗДОРОВЬЕ'	57	0,96	2,04	4,08	37,2
	СУП 'ВОЛНА' С МЯСОМ ПТИЦЫ	199	4,03	6,11	18,13	186,6
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	4,22	5,61	30,5	113,74
	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	80	10,8	15,33	0	190,25
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	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		767.00	23.68	33.74	85.45	717.79
Полдник	КЕФИР	201	5,99	0,2	7,99	61,94
	ПЕЧЕНЬЕ	30	0,03	0	23,82	96,3
	БАТОН	37	1,8	0,3	15,42	71,4
Итого за полдник		268.00	7.82	0.50	47.23	229.64
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	60	0,69	3,07	3,16	38,02
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,25	3,08	12,67	96,58
	ПУДИНГ ИЗ СВИНИНЫ	80	15,14	31,82	0,89	334,57
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1,68	0,24	13,32	58,8
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,29
Итого за ужин 1		489.00	20.76	38.21	38.84	563.26
Итого за день		2033.00	68.16	90.45	221.02	1956.29
Среднее значение за период		2033.00	68.16	90.45	221.02	1956.29

Исполнитель: Диетсестра Костикова (Костикова Светлана Сергеевна)

Шеф-повар: _____ (Волгирева Евдокия Сергеевна)

29



УТВЕРЖДАЮ
(метеллягина паталья
Антоньяна)
12.03.2025

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
13.03.2025						
Завтрак 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	129	12,68	12,2	18,69	247,31
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,36	1,32	1,37	23,1
	БАТОН	31	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	3	0,03	2,49	0,03	22,5
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,09	0,03	0,03	0,68
Итого за завтрак 1		343,00	14,66	16,29	32,97	353,09
Завтрак 2	ЯБЛОКО	95	0,4	0,4	9,3	44,65
Итого за завтрак 2		95,00	0,40	0,40	9,30	44,65
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3,00				
Обед	САЛАТ 'ЗДОРОВЬЕ'	38	0,64	1,36	2,72	24,8
	СУП 'ВОЛНА' С МЯСОМ ПТИЦЫ	179	3,63	5,5	16,32	167,94
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	110	3,09	4,11	22,37	83,41
	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	60	5,88	3,47	0,48	101,59
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0,53	2,55	1,7	31,98
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,68	0,24	13,32	58,8
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	8,08	32,25
Итого за обед		588,00	15,45	17,23	64,99	500,77
Полдник	КЕФИР	150	4,47	0,15	5,96	46,2
	ПЕЧЕНЬЕ	20	0,02	0	15,88	64,2
	БАТОН	25	1,2	0,2	10,28	47,6
Итого за полдник		195,00	5,69	0,35	32,12	158,00
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	40	0,46	2,05	2,11	25,35
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2,6	2,46	10,13	77,26
	ПУДИНГ ИЗ СВИНИНЫ	60	11,36	23,87	0,67	250,93
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	12	1,12	0,16	8,8	39,2
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0	0	7,33	29,41
Итого за ужин 1		382,00	15,54	28,54	29,04	422,15
Итого за день		1606,00	51,74	62,81	168,42	1478,66
Среднее значение за период		1606,00	51,74	62,81	168,42	1478,66

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