

54

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад



УТВЕРЖДАЮ
(метелягина пателья
дьятолькьяна)
29.04.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
30.04.2025						
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	164	4,7	4,9	16	125,8
	БАТОН	21	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	173	3,2	2,7	15,7	100,7
Итого за завтрак 1		403.00	14.53	16.36	44.90	386.30
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 ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	57	0,31	2,97	4,67	44,23
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	197	3,55	4,44	8,15	97,18
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,92	4,92	15	141,14
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	80	2,51	2,74	2,29	92,57
	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	50	0,6	4,9	4,6	65,1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	44	1,68	0,24	13,32	58,8
	БАТОН	17	1,2	0,2	10,28	47,6
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
Итого за обед		775.00	12.77	20.41	68.01	585.32
Полдник	МОЛОКО	145	5,6	4,9	9,3	104,8
	ПЕЧЕНЬЕ	30	0,03	0	23,82	96,3
Итого за полдник		175.00	5.63	4.90	33.12	201.10
Ужин 1	МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА	196	7,23	11,21	47,55	323,67
	СОУС ФРУКТОВЫЙ ИЗ КУРАГИ	50	0,2	0	4,6	19,9
	БАТОН	29	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за ужин 1		455.00	9.64	11.59	70.18	427.69
Итого за день		1911.00	42.97	53.66	226.01	1647.41
Среднее значение за период		1911.00	42.97	53.66	226.01	1647.41

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



УТВЕРЖДАЮ

заведующий

(метелягина наталья

МКДОУ № 204

г. Кирова)

29.04.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
30.04.2025						
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	123	3,53	3,68	12	94,35
	БАТОН	21	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	129	2,4	2,02	11,76	75,43
Итого за завтрак 1		318.00	12.56	14.46	36.96	329.58
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 ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	38	0,21	1,98	3,11	29,49
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	177	1,95	2,96	6,42	59,96
	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	50	0,6	4,9	4,6	65,1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,12	0,16	8,8	39,2
	БАТОН	17	1,2	0,2	10,28	47,6
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	8,08	32,25
Итого за обед		641.00	9.31	16.20	55.00	455.96
Полдник	МОЛОКО	131	5,04	4,41	8,37	94,32
	ПЕЧЕНЬЕ	20	0,02	0	15,88	64,2
Итого за полдник		151.00	5.06	4.41	24.25	158.52
Ужин 1	МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА	147	5,42	8,41	35,66	242,75
	СОУС ФРУКТОВЫЙ ИЗ КУРАГИ	30	0,12	0	2,76	11,94
	БАТОН	17	1,2	0,2	10,28	47,6
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,09	0,03	0,03	0,68
Итого за ужин 1		344.00	6.83	8.64	48.73	302.97
Итого за день		1552.00	34.16	44.11	174.24	1291.68
Среднее значение за период		1552.00	34.16	44.11	174.24	1291.68

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