

ЗАТВЕРЖДАЮ
 заведующий _____
 Мухоморова Елена
 04.03.2025
 КУРСУС
 4346050700
 17244165

Меню приготавливаемых блюд
 Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
05.03.2025						
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	206	4,7	4,9	16	125,8
	БАТОН	47	3,07	0,51	26,26	121,59
	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	204	3,2	2,7	15,7	100,7
Итого за завтрак 1		502,00	16,10	16,62	58,31	448,39
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	195	1	0,2	19,85	86,25
Итого за завтрак 2		195,00	1,00	0,20	19,85	86,25
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3,00				
Обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	54	0,96	3,06	4,62	49,44
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	199	2,17	3,29	7,14	66,66
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,92	4,92	15	141,14
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	79	2,51	2,74	2,29	92,57
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	2,78	0,4	22,05	97,32
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,18	0,09	13,96	57,15
Итого за обед		710,00	11,52	14,50	65,06	504,28
Полдник	МОЛОКО	209	5,6	4,9	9,3	104,8
	ПЕЧЕНЬЕ	30	0,03	0	23,82	96,3
Итого за полдник		239,00	5,63	4,90	33,12	201,10
Ужин 1	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	141	26,15	12,56	25,97	323,41
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	51	1,02	3,18	3,38	45,98
	БАТОН	28	1,78	0,3	15,26	70,68
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за ужин 1		400,00	29,06	16,07	44,65	440,89
Итого за день		2049,00	63,31	52,29	220,99	1680,91

Исполнитель: Диетсестра _____ (Вылегжанина Н.М.)
 Шеф-повар: _____ ()



Меню приготавливаемых блюд
Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
05.03.2025						
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	175	4,24	4,42	14,43	113,48
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4
	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	176	2,89	2,44	14,17	90,89
Итого за завтрак 1		426,00	14,06	15,67	44,37	376,07
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86
Итого за завтрак 2		200,00	1,00	0,20	19,79	86,00
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3,00				
Обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	39	0,63	2,02	3,05	32,68
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	179	1,95	2,96	6,42	59,96
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,53	4,26	13	122,32
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	60	1,88	2,06	1,72	69,43
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	33	2,22	0,32	17,58	77,62
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,18	0,09	13,96	57,15
Итого за обед		621,00	9,39	11,71	55,73	419,16
Полдник	МОЛОКО	191	5,6	4,9	9,3	104,8
	ПЕЧЕНЬЕ	30	0,03	0	23,82	96,3
Итого за полдник		221,00	5,63	4,90	33,12	201,10
Ужин 1	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	147	26,15	12,56	25,97	323,41
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	29	0,6	1,87	1,99	27,05
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за ужин 1		386,00	28,66	14,76	43,42	422,68
Итого за день		1857,00	58,74	47,24	196,43	1505,01

Исполнитель: Диетсестра  (Вылегжанина Н.М.)

Шеф-повар: _____