

заведующий \_\_\_\_\_ (Астахова Мария)



Меню приготавливаемых блюд  
Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
14.10.2024						
Завтрак 1	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	150	4,25	3,96	24,42	149,98
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	20	2,54	2,29	0,15	31,5
	БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	4	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,43	14,13	90,63
Итого за завтрак 1		378.00	11.63	13.08	51.58	375.10
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	2	0	0	0	0
Итого за на весь день		2.00				
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,67	2,73	3	39,27
	БОРИШ СО СМЕТАНОЙ	178	1,64	3,35	6,55	170,15
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	119	2,53	3,13	11,4	101,86
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	59	5,89	5,89	2,38	101,57
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	39	2,22	0,4	16,34	79,08
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	8,08	32,25
Итого за обед		585.00	12.95	15.50	47.75	424.48
Полдник	ЙОГУРТ	196	5,22	4,5	19,8	140,4
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	59	3,85	3,2	30,97	176,15
Итого за полдник		255.00	9.07	7.70	50.77	316.55
Ужин 1	МОРКОВЬ ПОРЦИЯМИ	40	0,53	0,07	2,67	13,6
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	129	22,79	10,95	22,64	281,89
	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	29	0,36	1,32	3,66	32,4
	БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91
Итого за ужин 1		403.00	25.71	12.62	41.84	394.29
Итого за день		1823.00	60.36	49.10	211.73	1596.42
Среднее значение за период		1823.00	60.36	49.10	211.73	1596.42

Исполнитель: Заведующий складом \_\_\_\_\_ (Огнева Ольга Леонидовна)

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ (Мусинова Ирина Олеговна)