

заведующий \_\_\_\_\_ (Астахова Мария Юльевна)  
20.11.2024



Меню приготавливаемых блюд  
Категория: Ясли

| Прием пищи                 | Наименование блюда               | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Эн.ценность |
|----------------------------|----------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------|
|                            |                                  |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |             |
| 21.11.2024                 |                                  |           |                  |       |          |             |
| Завтрак 1                  | КАША 'АССОРТИ'                   | 140       | 3,61             | 3,79  | 21,34    | 127,76      |
|                            | БАТОН                            | 18        | 1,91             | 0,25  | 12,83    | 65,49       |
|                            | МАСЛО ПОРЦИЯМИ                   | 5         | 0,05             | 4,15  | 0,05     | 37,5        |
|                            | ЧАЙ С САХАРОМ                    | 179       | 0                | 0     | 8,81     | 35,33       |
| Итого за завтрак 1         |                                  | 342.00    | 5.57             | 8.19  | 43.03    | 266.08      |
| Завтрак 2                  | ЯБЛОКО                           | 70        | 0,32             | 0,32  | 7,8      | 37,39       |
| Итого за завтрак 2         |                                  | 70.00     | 0.32             | 0.32  | 7.80     | 37.39       |
| На весь день               | Соль йодированная                | 2         | 0                | 0     | 0        | 0           |
| Итого за на весь день      |                                  | 2.00      |                  |       |          |             |
| Обед                       | САЛАТ 'СТЕПНОЙ' ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ | 36        | 1,43             | 4,03  | 3,11     | 54,12       |
|                            | СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРЫ                 | 172       | 6,12             | 7,56  | 7,65     | 132,75      |
|                            | КАПУСТА ТУШЕНАЯ                  | 111       | 2,6              | 2,46  | 10,13    | 77,26       |
|                            | БИТОЧКИ ИЗ КУР                   | 60        | 6,55             | 6,33  | 10,56    | 121,53      |
|                            | ХЛЕБ РЖАНОЙ                      | 13        | 1,1              | 0,2   | 8,1      | 39,2        |
|                            | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА         | 150       | 0,28             | 0     | 12,2     | 49,15       |
| Итого за обед              |                                  | 532.00    | 18.08            | 20.58 | 51.75    | 474.01      |
| Полдник                    | ЙОГУРТ                           | 179       | 5,22             | 4,5   | 19,79    | 140,32      |
|                            | ПЕЧЕНЬЕ                          | 14        | 0,01             | 0     | 11,91    | 48,15       |
|                            | МОЛОКО                           | 179       | 5,07             | 4,44  | 8,42     | 94,9        |
| Итого за полдник           |                                  | 356.00    | 10.30            | 8.94  | 40.12    | 283.37      |
| Ужин 1                     | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                  | 40        | 0,59             | 2,04  | 2,7      | 32,88       |
|                            | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)   | 120       | 2,46             | 3,33  | 22,12    | 105,48      |
|                            | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ       | 55        | 5,28             | 1,19  | 2,9      | 57,53       |
|                            | ХЛЕБ РЖАНОЙ                      | 13        | 1,06             | 0,19  | 7,75     | 37,47       |
|                            | БАТОН                            | 18        | 2,01             | 0,29  | 12,38    | 59,98       |
|                            | ЧАЙ БЕЗ САХАРА                   | 179       | 0,12             | 0,03  | 0,04     | 0,91        |
| Итого за ужин 1            |                                  | 420.00    | 11.52            | 7.07  | 47.89    | 294.25      |
| Итого за день              |                                  | 1722.00   | 45.79            | 45.10 | 190.59   | 1355.10     |
| Среднее значение за период |                                  | 1722.00   | 45.79            | 45.10 | 190.59   | 1355.10     |

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

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