

заведующий

УТВЕРЖДАЮ

(Астахова Мария)

(Юльевна)  
27.03.2025

Меню приготавливаемых блюд  
Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
31.03.2025						
Завтрак 1	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ	149	3,7	3,88	17,99	121,49
	БАТОН	24	1,91	0,25	12,83	65,49
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	179	2,88	2,43	14,13	90,63
Итого за завтрак 1		357.00	8.54	10.71	45.00	315.11
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	197	1	0,2	19,79	86
Итого за завтрак 2		197.00	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	40	0,64	2,04	3,08	32,96
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ вегетар.	179	1,64	3,36	6,54	70,4
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	148	11,14	10,24	20,93	222,45
	ПОДЛИВ	50	0,4	1,9	3,5	33,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,22	0,4	16,3	78,83
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	8,08	32,25
Итого за обед		604.00	16.04	17.94	58.43	470.59
Полдник	КЕФИР	182	5,37	0,18	7,16	55,53
	ПЕЧЕНЬЕ	13	0,01	0	9,99	40,38
Итого за полдник		195.00	5.38	0.18	17.15	95.91
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	0,5	2,18	2,61	32,43
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	134	11,13	10,15	17,51	235,91
	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	29	0,36	1,3	3,61	31,96
	БАТОН	24	1,9	0,25	12,74	65,04
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0.12	0.03	0.04	0.91
Итого за ужин 1		407.00	14.01	13.91	36.51	366.25
Итого за день		1763.00	44.97	42.94	176.88	1333.86
Среднее значение за период		1763.00	44.97	42.94	176.88	1333.86

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

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