УТВЕРЖДАЮ

Заведующий _____(Шабалина М.В)

05.06.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Эн.ценность |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 06.06.2025 | | | | | | |
| Завтрак 1 | КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ | 200 | 5,74 | 4,96 | 24,26 | 165,63 |
| | БАТОН | 21 | 1,5 | 0,25 | 12,85 | 59,5 |
| | МАСЛО ПОРЦИЯМИ | 5 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 37,5 |
| | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 2,9 | 2,5 | 14,87 | 98,8 |
| | ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ (40 гр) | 40 | 5,08 | 4,36 | 0,3 | 62,8 |
| Итого за завтрак 1 | | 461.00 | 15.27 | 16.22 | 52.33 | 424.23 |
| Завтрак 2 | ЯБЛОКО | 101 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| Итого за завтрак 2 | | 101.00 | 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 МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ | 60 | 0,75 | 3,27 | 3,92 | 48,64 |
| | БОРЩ СО СМЕТАНОЙ | 200 | 3,55 | 4,44 | 8,15 | 97,18 |
| | СВИНИНА ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ | 200 | 10,21 | 24,13 | 6,17 | 286,21 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 44 | 2,79 | 0,4 | 20,2 | 98 |
| | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 |
| Итого за обед | | 683.00 | 17.30 | 32.24 | 48.14 | 568.73 |
| Полдник | МОЛОКО | 200 | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 104,8 |
| | ПЕЧЕНЬЕ | 14 | 0,01 | 0 | 11,91 | 48,15 |
| | БАТОН | 17 | 1,2 | 0,2 | 10,28 | 47,6 |
| Итого за полдник | | 231.00 | 6.81 | 5.10 | 31.49 | 200.55 |
| Ужин 1 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 60 | 1 | 4,1 | 4,5 | 58,9 |
| | СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ | 80 | 13,44 | 4,88 | 3,56 | 116 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,17 | 3,92 | 14,25 | 127,33 |
| | БАТОН | 30 | 2,1 | 0,35 | 17,99 | 83,3 |
| | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 0,8 | 1 | 11,41 | 44,06 |
| Итого за ужин 1 | | 495.00 | 20.51 | 14.25 | 51.71 | 429.59 |
| Итого за день | | 1974.00 | 60.29 | 68.21 | 193.47 | 1670.10 |

Исполнитель:_____(Вешнякова.В.В

Шеф-повар:_____(Плониш А.В.\Малыгина О.Л)

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий__________()
05.06.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Ясли

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Эн.ценность |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 06.06.2025 | | | | | | |
| Завтрак 1 | КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ | 180 | 5,16 | 4,46 | 21,81 | 148,9 |
| | БАТОН | 17 | 1,21 | 0,2 | 10,4 | 48,17 |
| | МАСЛО ПОРЦИЯМИ | 3 | 0,04 | 3,11 | 0,04 | 28,13 |
| | КАКАО С МОЛОКОМ | 170 | 2,46 | 2,12 | 12,62 | 83,83 |
| | ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ (40 гр) | 40 | 5,08 | 4,36 | 0,3 | 62,8 |
| Итого за завтрак 1 | | 406.00 | 13.95 | 14.25 | 45.17 | 371.83 |
| Завтрак 2 | ЯБЛОКО | 96 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 44,67 |
| Итого за завтрак 2 | | 96.00 | 0.38 | 0.38 | 9.31 | 44.67 |
| На весь день | Соль йодированная | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за на весь день | | 3.00 | | | | |
| Обед | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ | 40 | 0,5 | 2,18 | 2,61 | 32,43 |
| | БОРЩ СО СМЕТАНОЙ | 180 | 3,2 | 4 | 7,34 | 87,51 |
| | СВИНИНА ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ | 180 | 9,19 | 21,72 | 5,55 | 257,59 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35 | 2,22 | 0,32 | 16,07 | 77,95 |
| | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 160 | 0 | 0 | 8,61 | 34,35 |
| Итого за обед | | 594.00 | 15.11 | 28.22 | 40.18 | 489.83 |
| Полдник | МОЛОКО | 170 | 4,76 | 4,17 | 7,91 | 89,08 |
| | ПЕЧЕНЬЕ | 14 | 0,01 | 0 | 11,91 | 48,15 |
| | БАТОН | 17 | 1,2 | 0,2 | 10,28 | 47,6 |
| Итого за полдник | | 201.00 | 5.97 | 4.37 | 30.10 | 184.83 |
| Ужин 1 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 40 | 0,67 | 2,73 | 3 | 39,27 |
| | СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ | 60 | 10,04 | 3,64 | 2,66 | 86,63 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 120 | 2,53 | 3,13 | 11,38 | 101,69 |
| | БАТОН | 16 | 1,16 | 0,19 | 9,93 | 45,96 |
| | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 150 | 0,67 | 0,84 | 9,54 | 36,84 |
| Итого за ужин 1 | | 381.00 | 15.07 | 10.53 | 36.51 | 310.39 |
| Итого за день | | 1681.00 | 50.48 | 57.75 | 161.27 | 1401.55 |

Исполнитель: __________

Шеф-повар:__________________()