



УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий _____ (Шабалина М.В.)
 15.01.2025

Меню приготавливаемых блюд
 Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
16.01.2025						
Завтрак 1	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	96	17,5	10,36	18,76	241,63
	СОУС МОЛОЧНЫЙ	23	0,77	3,26	3,2	45,5
	БАТОН	19	1,48	0,25	12,66	58,62
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за завтрак 1		323.00	19.91	18.05	34.71	384.07
Завтрак 2	ЯБЛОКО	112	0,36	0,36	8,78	42,11
Итого за завтрак 2		112.00	0.36	0.36	8.78	42.11
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	39	0,66	2,64	3,24	39,46
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРЫ	158	6,1	7,54	7,63	132,41
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	120	3,38	4,49	24,4	90,99
	БИТОЧКИ ИЗ КУР	53	6,77	6,4	9,94	129,62
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	178	0	0	9,7	38,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,21	0,32	15,99	77,58
Итого за обед		586.00	19.12	21.39	70.90	508.76
Полдник	КЕФИР	156	5,08	0,17	6,77	52,51
	ПРЯНИКИ	22	1,79	1,41	22,69	110,72
	ПЕЧЕНЬЕ	10	0,01	0	7,56	30,57
Итого за полдник		188.00	6.88	1.58	37.02	193.80
Ужин 1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	40	0,59	2,67	2,67	38,73
	РИС ОТВАРНОЙ	120	2,4	2,64	27,24	138,96
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	60	11,54	7,52	6,18	138,29
	СОУС ТОМАТНЫЙ	27	0,3	1,07	1,99	19,22
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	177	0,04	0	9,15	36,78
	БАТОН	19	1,49	0,25	12,74	58,98
Итого за ужин 1		443.00	16.36	14.15	59.97	430.96
Итого за день		1655.00	62.63	55.53	211.38	1559.70

Исполнитель: Медсестра _____ (Вешнякова В.В.)
 Шеф-повар: _____ (Малыгина О.Л\ Плонис А.В.)

