



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий (Онучина Ольга Николаевна)

16.05.2024

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
17.05.2024						
Завтрак 1	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	150	4,04	5,42	16,76	131,66
	БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	170	2,72	2,29	13,35	85,59
	ЧАЙ С САХАРОМ (ДИЕТА № 26) гр. Ласточки 1 чел.	170	0	0	8,31	33,33
Итого за завтрак 1		520.00	8.72	12.11	51.30	353.57
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86
	ЯБЛОКО (ДИЕТА № 26) гр. Ласточки 1 чел.	120	0,48	0,48	11,76	56,4
Итого за завтрак 2		320.00	1.48	0.68	31.55	142.40
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	30	0,5	2,54	1,52	28,5
	МОРКОВЬ ПОРЦИЯМИ (ДИЕТА № 26) гр. Ласточки 1 чел.	30	0,4	0,05	2	10,2
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРЫ	160	5,44	6,72	6,8	118
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,32	2,87	10,45	93,37
	ЗРАЗЫ ИЗ СВИНИНЫ	50	3,64	10,86	5,64	132,79
	ПОДЛИВ	30	0,24	1,14	2,1	20,22
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,11	0,2	8,09	39,2
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	8,08	32,25
Итого за обед		580.00	13.65	24.38	44.68	474.53
Полдник	МОЛОКО	180	5,04	4,42	8,38	94,32
	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	3,6	3	27,2	152
Итого за полдник		230.00	8.64	7.42	35.58	246.32
Ужин 1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	30	0,33	2	1,47	26,33
	ОМЛЕТ	150	11,78	13,59	4,8	187,5
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8
	БАТОН	30	2,29	0,3	15,39	78,59
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0	0	7,33	29,41
Итого за ужин 1		390.00	16.05	16.19	41.14	380.63
Итого за день		2043.00	48.54	60.78	204.25	1597.45
Среднее значение за период		1833.00	35.46	52.40	206.03	1462.06

Исполнитель: Калькулятор (Прозорова Анна Александровна)
Шеф-повар: _____