

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий (Онучина Ольга Николаевна)
16.07.2025
МКДОВ № 84

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
17.07.2025						
Завтрак 1	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ	150	3,7	3,88	17,99	121,49
	БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,29
	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (ДИЕТА № 10) 1 чел.	150	3,58	4,56	37,39	204,34
Итого за завтрак 1		510.00	9.24	12.84	77.06	464.11
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	165,38	0,83	0,17	16,36	71,11
Итого за завтрак 2		165.38	0.83	0.17	16.36	71.11
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	0,28	2,04	1,15	24,79
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180	3,17	3,65	7,99	87,77
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	110	3,09	4,11	22,37	83,41
	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	55	5,39	3,18	0,44	93,12
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	31,44	0,56	2,67	1,78	33,52
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,09	0,09	16,1	66,69
Итого за обед		626.44	14.23	16.04	61.98	448.10
Полдник	КЕФИР	178,7	5,35	0,18	7,14	55,35
	ПРЯНИКИ	32	1,89	1,49	24	117,12
Итого за полдник		210.70	7.24	1.67	31.14	172.47
Ужин 1	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2,6	2,46	10,13	77,26
	ПУДИНГ ИЗ СВИНИНЫ	60	11,36	23,87	0,67	250,93
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,11	0,2	8,09	39,2
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,29
Итого за ужин 1		380.00	15.07	26.53	27.69	402.68
Итого за день		1895.52	46.61	57.25	214.23	1558.47
Среднее значение за период		1895.52	46.61	57.25	214.23	1558.47

Исполнитель: Калькулятор (Прозорова Анна Александровна)
Шеф-повар: (Останина Ольга Васильевна)