



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий (Онучина Ольга Николаевна)
17.05.2024

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
20.05.2024						
Завтрак 1	РИС ОТВАРНОЙ	150	3	3,3	34,05	173,7
	БАТОН	24	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
Итого за завтрак 1		359.00	4.96	7.70	55.73	311.98
Завтрак 2	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,38	0	9,9	42,23
Итого за завтрак 2		150.00	0.38		9.90	42.23
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ 'СТЕПНОЙ' ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	40	1,43	4,03	3,11	54,12
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	150	2,16	1,72	11,52	70,2
	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	110	1,99	2,13	11,16	72,53
	МЯСО ОТВАРНОЕ (СВИНИНА)	50	2,51	17,91	0	153,44
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,38	0,25	10,13	49
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,08	0	7,92	32,21
Итого за обед		524.00	9.55	26.04	43.84	431.50
Полдник	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	160	0,11	0,03	0,03	0,81
	ПЕЧЕНЬЕ	30	0,03	0	23,82	96,3
Итого за полдник		190.00	0.14	0.03	23.85	97.11
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	30	0,38	1,64	1,96	24,32
	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,53	6,53	37,34	233,66
	БАТОН	29	2,29	0,3	15,39	78,59
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,29
Итого за ужин 1		389.00	9.20	8.47	63.49	371.86
Итого за день		1615.00	24.23	42.24	196.81	1254.68

Исполнитель: Калькулятор _____ (Прозорова Анна Александровна)

Шеф-повар: _____ (0)