




УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий (Онучина Ольга Николаевна)
 17.05.2024
 Меню приготавливаемых блюд
 Категория: Ясли (ДИЕТА № 26)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Эн.ценность |
|-----------------------|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 20.05.2024 | | | | | | |
| Завтрак 1 | КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ | 150 | 3,7 | 3,88 | 17,99 | 121,49 |
| | 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 | 5.66 | 8.28 | 39.67 | 259.77 |
| Завтрак 2 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 150 | 0,38 | 0 | 9,9 | 42,23 |
| Итого за завтрак 2 | | 150.00 | 0.38 | | | |
| На весь день | Соль йодированная | 3 | 0 | 0 | 9.90 | 42.23 |
| Итого за на весь день | | 3.00 | | | | 0 |
| Обед | МОРКОВЬ ПОРЦИЯМИ | 30 | 0,4 | 0,05 | 2 | 10,2 |
| | СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ | 150 | 2,76 | 3,12 | 12,48 | 89,4 |
| | СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 110 | 1,99 | 2,13 | 11,16 | 72,53 |
| | ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ (СВИНИНА) | 70 | 13,63 | 30,38 | 6,63 | 342,6 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1,38 | 0,25 | 10,13 | 49 |
| | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 150 | 0,08 | 0 | 7,92 | 32,21 |
| Итого за обед | | 534.00 | 20.24 | 35.93 | 50.32 | 595.94 |
| Полдник | МОЛОКО | 160 | 4,48 | 3,92 | 7,44 | 83,84 |
| | ПЕЧЕНЬЕ | 30 | 0,03 | 0 | 23,82 | 96,3 |
| Итого за полдник | | 190.00 | 4.51 | 3.92 | 31.26 | 180.14 |
| 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 МОЛОКОМ | 150 | 0,67 | 0,83 | 9,51 | 36,72 |
| Итого за ужин 1 | | 359.00 | 9.87 | 9.30 | 64.20 | 373.29 |
| Итого за день | | 1595.00 | 40.66 | 57.43 | 195.35 | 1451.37 |

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