

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий _____()
 13.05.2025

Меню приготавливаемых блюд
 Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы
14.05.2025					
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	149	3,53	3,68	12
	БАТОН	18	1,17	0,2	10,06
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	169	2,72	2,29	13,34
Итого за завтрак 1		381.00	12.55	14.68	35.75
Завтрак 2	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	149	0,38	0	9,9
	ЯБЛОКО	95	0,4	0,4	9,3
Итого за завтрак 2		244.00	0.78	0.40	19.20
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0
Итого за на весь день		3.00			
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	40	1,88	7,73	2,79
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	179	1,95	2,96	6,42
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,34	3,94	12
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	59	5,32	1,2	2,93
	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	49	0,6	4,9	4,6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,52	0,36	19,8
	БАТОН	14	0,93	0,16	8
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	178	0,18	0,09	13,96
Итого за обед		684.00	15.72	21.34	70.50
Полдник	МОЛОКО	181	5,04	4,41	8,37
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	49	3,28	6,16	27,73
Итого за полдник		230.00	8.32	10.57	36.10
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	39	0,47	2,03	6,92
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	127	22,66	10,89	22,51
	СОУС СМЕТАННЫЙ	29	0,36	1,32	1,37
	БАТОН	14	0,93	0,16	8
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	1,93	0,35	14,18
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04
Итого за ужин 1		424.00	26.46	14.78	53.02
Итого за день		1966.00	63.83	61.77	214.57
Среднее значение за период		1966.00	63.83	61.77	214.57

Исполнитель: _____()

Шеф-повар: _____()

Эн.ценность
94,35
46,57
37,5
62,8
85,57
326.79
42,23
44,65
86.88
0
88,71
59,96
112,93
58,05
65,1
88,2
37,02
57,15
567.12
94,32
178,92
273.24
42
280,29
23,1
37,02
68,6
0,82
451.83
1705.86
1705.86