



Е.А. Воронкова

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Эн.ценность ь |
|--------------------|------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 04.03.2025 | | | | | | |
| Завтрак 1 | КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ СО | 200 | 4,5 | 5,9 | 22 | 159 |
| | БАТОН | 26 | 1,5 | 0,25 | 12,85 | 59,5 |
| | ХЛЕБЦЫ (диета) | 30 | 2,37 | 0,42 | 24,57 | 111,6 |
| | СЫР ПОРЦИЯМИ | 13 | 3 | 3,87 | 0 | 47,47 |
| | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 2,9 | 2,5 | 14,87 | 98,8 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ диета | 200 | 0 | 0 | 9,78 | 39,21 |
| Итого за завтрак 1 | | 669.00 | 14.27 | 12.94 | 84.07 | 515.58 |
| Завтрак 2 | ЯБЛОКО . | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| Итого за завтрак 2 | | 100.00 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 47.00 |
| Обед | САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА С | 58 | 2,95 | 4,42 | 4,05 | 67,83 |
| | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С | 200 | 2,24 | 3,28 | 6,08 | 64 |
| | КАРТОФЕЛЕМ | 150 | 3 | 3,3 | 34,05 | 173,7 |
| | РИС ОТВАРНОЙ | 80 | 11,39 | 9,6 | 5,9 | 163 |
| | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 31 | 1,68 | 0,24 | 13,32 | 58,8 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 36 | 2,1 | 0,35 | 17,99 | 83,3 |
| | БАТОН | 180 | 0,18 | 0,09 | 13,96 | 57,15 |
| | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 180 | 0,18 | 0,09 | 13,96 | 57,15 |
| Итого за обед | | 735.00 | 23.54 | 21.28 | 95.35 | 667.78 |
| Полдник | СНЕЖОК | 198 | 5,6 | 5 | 22 | 154 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ диета | 200 | 0 | 0 | 9,78 | 39,21 |
| | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 70 | 4,59 | 8,62 | 38,82 | 250,49 |
| | ПЕЧЕНЬЕ БЕЗГЛЮТЕНОВОЕ диета | 20 | 2,06 | 3,96 | 8,52 | 78 |
| Итого за полдник | | 488.00 | 12.25 | 17.58 | 79.12 | 521.70 |
| Ужин 1 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 60 | 0,89 | 3,09 | 4,09 | 49,79 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,17 | 3,92 | 14,25 | 127,33 |
| | СУФЛЕ РЫБНОЕ | 80 | 3,66 | 4,1 | 2,7 | 102,35 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 31 | 1,68 | 0,24 | 13,32 | 58,8 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 180 | 0,04 | 0 | 9,15 | 36,78 |
| Итого за ужин 1 | | 501.00 | 9.44 | 11.35 | 43.51 | 375.05 |
| Итого за день | | 2496.00 | 59.90 | 63.55 | 311.85 | 2127.11 |

Исполнитель: Вещова ()
 Шеф-повар: Корж ()

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____
03.03.2025



Меню приготавливаемых блюд
Категория: Ясли

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Эн. ценность к |
|--------------------|------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 04.03.2025 | | | | | | |
| Завтрак 1 | КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ СО | 150 | 3,38 | 4,43 | 16,5 | 119,25 |
| | БАТОН | 26 | 1,5 | 0,25 | 12,85 | 59,5 |
| | СЫР ПОРЦИЯМИ | 8 | 1,85 | 2,38 | 0 | 29,21 |
| | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 2,61 | 2,25 | 13,38 | 88,92 |
| Итого за завтрак 1 | | 364.00 | 9.34 | 9.31 | 42.73 | 296.88 |
| Завтрак 2 | ЯБЛОКО | 95 | 0,4 | 0,4 | 9,3 | 44,65 |
| Итого за завтрак 2 | | 95.00 | 0.40 | 0.40 | 9.30 | 44.65 |
| Обед | САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА С | 39 | 2 | 3 | 2,75 | 46 |
| | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С | 180 | 2,02 | 2,95 | 5,47 | 57,6 |
| | КАРТОФЕЛЕМ | | | | | |
| | РИС ОТВАРНОЙ | 120 | 2,4 | 2,64 | 27,24 | 138,96 |
| | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 60 | 8,54 | 7,2 | 4,43 | 122,25 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,12 | 0,16 | 8,8 | 39,2 |
| | БАТОН | 20 | 1,2 | 0,2 | 10,28 | 47,6 |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 150 | 0,15 | 0,08 | 11,63 | 47,63 | |
| Итого за обед | | 589.00 | 17.43 | 16.23 | 70.60 | 499.24 |
| Полдник | СНЕЖОК | 178 | 5,04 | 4,5 | 19,8 | 138,6 |
| | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 50 | 3,28 | 6,16 | 27,73 | 178,92 |
| Итого за полдник | | 228.00 | 8.32 | 10.66 | 47.53 | 317.52 |
| Ужин 1 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 40 | 0,61 | 2,04 | 2,75 | 33,59 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 120 | 2,53 | 3,13 | 11,4 | 101,86 |
| | СУФЛЕ РЫБНОЕ | 60 | 2,59 | 2,79 | 2,16 | 55,7 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,68 | 0,24 | 13,32 | 58,8 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 150 | 0,03 | 0 | 7,63 | 30,65 |
| Итого за ужин 1 | | 400.00 | 7.44 | 8.20 | 37.26 | 280.60 |
| Итого за день | | 1679.00 | 42.93 | 44.80 | 207.42 | 1438.89 |

Исполнитель: Велкова ()
Шеф-повар: Кочер ()