



Е.А. Воронкова

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценност ь
			Белки	Жиры	Углеводы	
20.02.2025						
Завтрак 1	КАША 'АССОРТИ'	200	5,1	5,5	26,1	172,6
	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40	1,6	0,6	23,1	103,9
	ХЛЕБЦЫ (диета)	30	2,37	0,42	24,57	111,6
	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		670.00	11.97	9.02	98.42	526.11
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 ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ,	60	1	5,9	4,9	82,8
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРЫ	200	6,8	8,4	8,5	147,5
	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,79	4,84	39,6	216,37
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ диета	150	3,59	4,57	37,33	204,35
	БИТОЧКИ ИЗ КУР	70	8,05	7,61	11,81	154,08
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ диета	80	7,89	7,89	3,19	136
	ПОДЛИВ	50	0,4	1,9	3,5	33,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
Итого за обед		990.00	34.40	41.55	142.13	1119.90
Полдник	КЕФИР	190	5,99	0,2	7,99	61,94
	ЧАЙ С САХАРОМ диета	200	0	0	9,78	39,21
	ПРЯНИКИ	35	2,06	1,63	26,25	128,1
	ПЕЧЕНЬЕ БЕЗГЛЮТЕНОВОЕ диета	20	2,06	3,96	8,52	78
Итого за полдник		445.00	10.11	5.79	52.54	307.25
Ужин 1	КОТЛЕТЫ МОРКОВНЫЕ	200	5,12	18,67	20,42	323,01
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (СВИНИНА) диета	200	10,57	20,76	17,26	296,15
	СОУС ФРУКТОВЫЙ ИЗ КУРАГИ	50	0,2	0	4,6	19,9
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	27	1,12	0,16	8,8	39,2
	БАТОН	30	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,8	1	11,41	44,06
Итого за ужин 1		687.00	19.91	40.94	80.48	805.62
Итого за день		2897.00	76.79	97.70	383.37	2805.88

Исполнитель: Воронкова ()
Шеф-повар: Ромаш ()



Е.А. Воронкова

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценност ь
			Белки	Жиры	Углеводы	
20.02.2025						
Завтрак 1	КАША 'АССОРТИ'	150	3,61	3,79	21,34	127,76
	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40	1,6	0,6	23,1	103,9
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,61	2,25	13,38	88,92
Итого за завтрак 1		370.00	7.82	6.64	57.82	320.58
Завтрак 2	ЯБЛОКО	100	0,42	0,42	9,79	47
Итого за завтрак 2		100.00	0.42	0.42	9.79	47.00
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ,	40	0,67	3,93	3,27	55,2
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРЫ	180	6,12	7,56	7,65	132,75
	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	3,03	3,87	31,68	173,1
	БИТОЧКИ ИЗ КУР	60	6,55	6,33	10,56	121,53
	ПОДЛИВ	30	0,24	1,14	2,1	20,22
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,8	39,2
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	8,08	32,25
Итого за обед		620.00	18.93	23.19	82.42	621.85
Полдник	КЕФИР	171	5,39	0,18	7,19	55,75
	ПРЯНИКИ	35	2,06	1,63	26,25	128,1
Итого за полдник		206.00	7.45	1.81	33.44	183.85
Ужин 1	КОТЛЕТЫ МОРКОВНЫЕ	150	3,84	14	15,32	242,26
	СОУС ФРУКТОВЫЙ ИЗ КУРАГИ	30	0,12	0	2,76	11,94
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	27	1,1	0,2	8,04	38,91
	БАТОН	31	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	0,67	0,83	9,51	36,72
Итого за ужин 1		388.00	7.83	15.38	53.62	413.13
Итого за день		1687.00	42.45	47.44	237.09	1586.41

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