

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы

22.01.2025					
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	150	3,53	3,68	12
	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ СО	150	3,38	4,43	16,5
	СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ диета	24	1,5	0,25	12,85
	БАТОН	24	0,05	4,15	0,05
	МАСЛО ПОПЦИЯМИ	5	0,05	4,36	0,3
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3
	ЧАЙ С САХАРОМ диета	180	0	0	8,8
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,61	2,25	13,38
Итого за завтрак 1		729,00	16,15	19,12	63,88
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8
Итого за завтрак 2		200,00	1,00	0,20	19,80
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ	40	0,71	2,58	2,84
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	179	1,95	2,96	6,42
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,34	3,94	12
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	59	9,88	3,97	3,61
	ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	50	0,4	1,9	3,5
	ПОДЛИВ	20	1,12	0,16	8,8
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,52	0,25	12,99
	БАТОН	150	0	0	8,08
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	17,92	0	0	8,08
Итого за обед		642,00	17,92	15,76	58,24
Полдник	МОЛОКО	180	5,04	4,41	8,37
	ЧАЙ С САХАРОМ диета	180	0	0	8,8
Итого за полдник		375,00	5,05	4,41	29,08
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С	40	0,46	2,67	3,67
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	129	8,19	7,9	17,6
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ диета	60	5,92	5,92	2,39
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	2,63	3,35	27,37
	диета	29	0,36	1,32	3,66
	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	24	1,52	0,25	12,99
	БАТОН	150	0,67	0,83	9,51
Итого за ужин 1		542,00	19,75	22,24	77,19
Итого за день		2491,00	59,87	61,73	248,19

Исполнитель: *Давыдова*
 Шеф-повар: *Колесов*

Меню протравливаемых блюд
 Категория: Ясли



Боронкова



Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
22.01.2025						
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	200	4,7	4,9	16	125,8
	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ диета	200	4,5	5,9	22	159
	БАТОН	24	1,5	0,25	12,85	59,5
	ХЛЕБЦЫ (диета)	30	2,37	0,42	24,57	111,6
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8
	ЧАЙ С САХАРОМ диета	200	0	0	9,78	39,21
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	14,87	98,8
Итого за завтрак 1		899.00	21.10	22.48	100.42	694.21
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86
	ЧАЙ С САХАРОМ диета	200	0	0	9,78	39,21
Итого за завтрак 2		400.00	1.00	0.20	29.58	125.21
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ	60	1	4	4,9	59,7
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	199	3,55	4,44	8,15	97,18
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,92	4,92	15	141,14
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	79	13,17	5,3	4,81	120,37
	ПОДЛИВ	50	0,4	1,9	3,5	33,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	26	1,68	0,24	13,32	58,8
	БАТОН	26	1,64	0,27	14,07	65,14
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
Итого за обед		770.00	24.36	21.07	73.45	614.73
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	ЧАЙ С САХАРОМ диета	200	0	0	9,78	39,21
	ПЕЧЕНЬЕ	30	0,03	0	23,82	96,3
Итого за полдник		430.00	5.63	4.90	42.90	240.31
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С	60	0,69	4	5,5	61
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	149	9,46	9,12	20,31	232,14
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ диета	80	7,89	7,89	3,19	136
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ диета	120	2,87	3,66	29,86	163,48
	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	48	0,6	2,2	6,1	54
	БАТОН	34	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,8	1	11,41	44,06
Итого за ужин 1		671.00	24.41	28.22	94.36	773.98
Итого за день		3175.00	76.50	76.87	340.71	2448.44

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