

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий _____()
 30.01.2025

Меню приготавливаемых блюд
 Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
31.01.2025						
Завтрак 1	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	150	4,3	3,71	18,19	124,24
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,43	14,13	90,63
Итого за завтрак 1		360.00	8.73	10.54	45.22	311.87
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86
Итого за завтрак 2		200.00	1.00	0.20	19.80	86.00
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	МОРКОВЬ ПОРЦИЯМИ	40	0,53	0,07	2,67	13,6
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРЫ	180	6,12	7,56	7,65	132,75
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2,6	2,46	10,13	77,26
	ЗРАЗЫ ИЗ СВИНИНЫ	60	4,37	13,03	6,77	159,35
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	22	1,38	0,25	10,13	49
	КОМПОТ ЛИМОННЫЙ	150	0,08	0	9,82	41,63
Итого за обед		572.00	15.08	23.37	47.17	473.59
Полдник	ЙОГУРТ	143	5,22	4,5	19,8	140,4
	ПЕЧЕНЬЕ	20	0,02	0	15,88	64,2
Итого за полдник		163.00	5.24	4.50	35.68	204.60
Ужин 1	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	120	3,12	4,4	31,28	101,12
	РЫБА ОТВАРНАЯ ПОД МАРИНАДОМ	60	2,65	1,71	3,77	48,17
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за ужин 1		385.00	7.38	6.39	47.94	209.61
Итого за день		1683.00	37.43	45.00	195.81	1285.67
Среднее значение за период		1683.00	37.43	45.00	195.81	1285.67

Исполнитель: _____()

Шеф-повар: _____()