

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад+аллергия

Заведующий (Абаполова О.В.)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
18.07.2025						
Завтрак 1	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	200	5,74	4,96	24,26	165,63
	БАТОН	34	1,8	0,28	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	9,41	7,76	54,92	326,58
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,78	39,21
Итого за завтрак 1		819,00	19,90	19,82	117,56	729,12
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак 2		300,00	1,40	0,60	29,60	133,00
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3,00				
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,98	4,01	4,01	50,96
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	3,52	4,05	8,88	97,52
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	150	5,56	4,85	33,71	208,94
	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	69	10,8	15,33	0	190,25
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	1,68	0,24	13,32	58,8
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	180	0,34	0	14,64	58,98
Итого за обед		714,00	22,88	28,48	74,56	665,45
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	69	6,89	9,91	31,97	254,13
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,78	39,21
	ПРЯНИКИ	30	1,77	1,4	22,5	109,8
Итого за полдник		499,00	14,26	16,21	73,55	507,94
Ужин 1	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ	60	1,8	0,2	4	24
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200	24,98	10,16	27,48	301,11
	СОУС МОЛОЧНЫЙ С МОРКОВЬЮ	50	1,3	4,73	5,13	68,27
	БАТОН	47	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
	Итого за ужин 1		537,00	30,29	15,47	54,64
Итого за день		2872,00	88,73	80,58	349,91	2513,01
Среднее значение за период		2872,00	88,73	80,58	349,91	2513,01

Исполнитель: Медсестра (Игнатова А.В.)
Шеф-повар: (Трефилова О.М.)

Заведующий (Абаполова О.В.)

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
18.07.2025						
Завтрак 1	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	150	4.3	3.71	18.18	124.24
	БАТОН	34	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		369.00	8.73	10.54	45.22	311.87
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0.2	19.8	86
	ЯБЛОКО	95	0.4	0.4	9.3	44.65
Итого за завтрак 2		295.00	1.40	0.60	29.10	130.65
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	40	0.65	2.67	2.67	33.97
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180	3.17	3.65	7.99	87.77
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	120	5.88	3.84	27	166.56
	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	52	5.88	3.47	0.48	101.59
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1.38	0.25	10.13	49
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	150	0.28	0	12.2	49.15
Итого за обед		571.00	17.24	13.88	60.47	488.04
Полдник	МОЛОКО	180	5.04	4.41	8.37	94.32
	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	49	4.92	7.08	22.84	181.52
Итого за полдник		229.00	9.96	11.49	31.21	275.84
Ужин 1	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ	40	1.2	0.13	2.67	16
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	150	18.73	7.62	20.61	225.83
	СОУС МОЛОЧНЫЙ С МОРКОВЬЮ	30	0.78	2.84	3.08	40.96
	БАТОН	34	1.5	0.25	12.85	59.5
Итого за ужин 1	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0.11	0.03	0.04	0.82
		434.00	22.32	10.87	39.25	343.11
Итого за день		1901.00	59.65	47.38	205.25	1549.51
Среднее значение за период		1901.00	59.65	47.38	205.25	1549.51

Исполнитель: Медсестра (Игнатова А.В.)
Шеф-повар: (Трефилова О.М.)