

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ (Кокоулина И.А.)
19.11.2024

Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
20.11.2024						
Завтрак 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	123	12.68	12.2	18.69	247.31
	СОУС СМЕТАННЫЙ	29	0.36	1.32	1.37	23.1
	БАТОН	25	1.5	0.25	12.85	59.5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0.05	4.15	0.05	37.5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	170	2.72	2.29	13.35	85.59
Итого за завтрак 1		352.00	17.31	20.21	46.31	453.00
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	179	0.9	0.18	17.81	77.4
Итого за завтрак 2		179.00	0.90	0.18	17.81	77.40
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0.67	2.73	3	39.27
	УХА РЫБАЦКАЯ	169	7.13	3.53	9.72	102.24
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (СВИНИНА)	160	8.46	16.61	13.81	236.92
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2.2	0.4	16.2	78.4
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0.08	0	7.92	32.21
Итого за обед		556.00	18.54	23.27	50.65	489.04
Полдник	МОЛОКО	179	5.04	4.41	8.37	94.32
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3.28	6.16	27.73	178.92
Итого за полдник		229.00	8.32	10.57	36.10	273.24
Ужин 1	МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА	149	5.42	8.41	35.66	242.75
	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	29	1.99	2.37	16.3	20.37
	БАТОН	30	2.1	0.35	17.99	83.3
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0.11	0.03	0.04	0.82
Итого за ужин 1		388.00	9.62	11.16	69.99	347.24
Итого за день		1707.00	54.69	65.39	220.86	1639.92

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
20.11.2024						
Завтрак 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	142	12.88	11.75	20.25	253.88
	СОУС СМЕТАННЫЙ	49	0.6	2.2	2.3	38.5
	БАТОН	25	1.5	0.25	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
Итого за завтрак 1		421.00	18.23	21.05	51.15	490.08
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	199	1	0.2	19.8	86
Итого за завтрак 2		199.00	1.00	0.20	19.80	86.00
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5.00				
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1	4.1	4.5	58.9
	УХА РЫБАЦКАЯ	188	7.92	3.92	10.8	113.6
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (СВИНИНА)	200	10.57	20.76	17.26	296.15
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	47	2.79	0.51	20.58	99.59
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.1	0	9.5	38.65
Итого за обед		675.00	22.38	29.29	62.64	606.89
Полдник	МОЛОКО	199	5.6	4.9	9.3	104.8
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	4.59	8.62	38.82	250.49
Итого за полдник		269.00	10.19	13.52	48.12	355.29
Ужин 1	МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА	199	7.23	11.21	47.55	323.67
	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	29	1.99	2.37	16.3	20.37
	БАТОН	34	2.4	0.4	20.52	95.2
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0.13	0.03	0.04	1.01
Итого за ужин 1		462.00	11.75	14.01	84.41	440.25
Итого за день		2031.00	63.55	78.07	266.12	1978.51

Исполнитель: Медсестра _____ (Перминова Ж.Н.)
Шеф-повар: _____ (Дементьева О.Н.)