



[Handwritten signature]

УТВЕРЖДАЮ
Плотникова М. В.
01.10.2024

Заведующий
Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	ЯСЛИ	САД	Пищевые вещества			Эн.ценн ость
				Белки	Жиры	Углево ды	
02.10.2024							
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	150	200	4,7	4,9	16	125,8
	БАТОН	30	30	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	200	3,2	2,7	15,7	100,7
Итого за завтрак 1			434,00	9,45	12,00	44,60	323,50
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	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	5	0	0	0	0
Итого за на весь день			5,00				
Обед	САЛАТ 'ЗДОРОВЬЕ'	40	60	0,96	2,04	4,08	37,2
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	180	200	3,55	4,44	8,15	97,18
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	150	2,92	4,92	15	141,14
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	80	7,1	1,6	3,9	77,4
	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	50	50	0,6	4,9	4,6	65,1
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	180	0,1	0	9,5	38,65
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	48	2,88	0,41	22,83	100,8
Итого за обед			766,00	18,11	18,31	68,06	557,47
Полдник	МОЛОКО	180	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	ПЕЧЕНЬЕ	2 шт	2 шт	0,03	0	23,82	96,3
	МАРМЕЛАД		1 шт	0,01	0	11,91	48,15
Итого за полдник			245,00	5,64	4,90	45,03	249,25
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	60	0,89	3	11,1	75,8
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	131	131	12,68	12,2	18,69	247,31
	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	30	30	0,36	1,32	3,66	32,4
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	180	0,11	0,03	0,04	0,82
	БАТОН	41	41	2,1	0,35	17,99	83,3
Итого за ужин 1			441,00	16,14	16,90	51,48	439,63
Итого за день			2091,00	50,34	52,31	228,97	1655,85
Среднее значение за период			2091,00	50,34	52,31	228,97	1655,85