

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МКДОУ № 191

Грушникова Н.А.

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценн ость
			Белки	Жиры	Углево ды	
20.05.2024						
Завтрак 1	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ	148	3,7	3,88	17,99	121,49
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	179	2,88	2,43	14,13	90,63
Итого за завтрак 1		362,00	8,43	10,76	47,59	321,02
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
Обед	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА С ЯЙЦОМ	40	2	3	2,75	46
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	180	2,59	2,06	13,82	84,24
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2,6	2,46	10,13	77,26
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ (СВИНИНА)	60	7,45	17,51	7,64	208,73
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,21	0,4	16,21	78,4
Итого за обед		150	0,08	0	7,92	32,21
Итого за обед	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	590,00	16,93	25,43	58,47	526,84
Полдник	МОЛОКО	178	5,04	4,41	8,37	94,32
	ПРЯНИКИ	30	1,77	1,4	22,5	109,8
Итого за полдник		208,00	6,81	5,81	30,87	204,12
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	40	0,47	2,03	6,92	42
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	120	22,66	10,89	22,51	280,29
	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,6	2,2	2,3	38,5
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за ужин 1		420,00	25,64	15,45	47,19	433,01
Итого за день		1878,0	59,21	58,05	213,22	1615,64

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МКДОУ № 191

Грушникова Н.А.

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценн ость
			Белки	Жиры	Углево ды	
20.05.2024						
Завтрак 1	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ	198	4,87	5,3	25,56	168,96
	БАТОН	34	3	0,5	25,7	119
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	198	3,2	2,7	15,7	100,7
Итого за завтрак 1		435,00	11,12	12,65	67,01	426,16
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
Обед	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА С ЯЙЦОМ	57	3	4,5	4,12	69
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	2,88	2,29	15,36	93,6
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,25	3,08	12,67	96,58
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ (СВИНИНА)	77	9,93	23,35	10,18	278,3
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	22,2	98
Итого за обед		180	0,1	0	9,5	38,65
Итого за обед	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	714,00	21,96	33,62	74,03	674,13
Полдник	МОЛОКО	196	5,6	4,9	9,3	104,8
	ПРЯНИКИ	55	3,25	2,57	41,25	201,3
Итого за полдник		251,00	8,85	7,47	50,55	306,10
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,7	3,05	10,38	63
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	139	26,15	12,56	25,97	323,41
	СОУС СМЕТАННЫЙ	49	0,6	2,2	2,3	38,5
	БАТОН	27	2,4	0,4	20,52	95,2
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,13	0,03	0,04	1,01
Итого за ужин 1		475,00	29,98	18,24	59,21	521,12
Итого за день		2180,0	73,31	72,58	280,40	2060,51