

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий (Шилова С.В.)
08.07.2025
Меню приготавливаемых блюд
Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценност ь
			Белки	Жиры	Углеводы	
09.07.2025						
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	150	3,53	3,68	12	94,35
	БАТОН	24	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	165	2,64	2,23	12,95	83,08
Итого за завтрак 1		384.00	12.80	14.67	38.15	337.23
Завтрак 2	ЯБЛОКО	95	0,4	0,4	9,3	44,65
Итого за завтрак 2		95.00	0.40	0.40	9.30	44.65
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	43	0,27	2,67	1,16	30,4
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	180	1,95	2,96	6,42	59,96
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,34	3,94	12	112,93
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	60	1,89	2,06	1,71	69,43
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	1,96	0,28	15,4	68,6
	БАТОН	19	1,2	0,2	10,28	47,6
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	8,08	32,25
Итого за обед		614.00	9.61	12.11	55.05	421.17
Полдник	КЕФИР	180	5,39	0,18	7,19	55,75
	ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ	50	3,31	6,84	21,51	173,57
Итого за полдник		230.00	8.70	7.02	28.70	229.32
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	40	0,46	2,67	3,67	40,67
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	135	12,68	12,2	18,69	247,31
	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	28	1,99	2,37	16,3	20,37
	БАТОН	24	1,52	0,25	12,99	60,13
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,09	0,03	0,03	0,68
Итого за ужин 1		377.00	16.74	17.52	51.68	369.16
Итого за день		1703.00	48.25	51.72	182.88	1401.53
Среднее значение за период		1703.00	48.25	51.72	182.88	1401.53

Исполнитель: Медсестра (Пахмутова Л.А.)
Шеф-повар: (Караваева О.П.)

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий (Шилова С.В.)
08.07.2025
Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценност ь
			Белки	Жиры	Углеводы	
09.07.2025						
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	200	4,7	4,9	16	125,8
	БАТОН	24	1,5	0,25	12,85	59,5
	ХЛЕБЦЫ (диета)	10	0,79	0,14	8,19	37,2
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	185	2,96	2,5	14,52	93,15
Итого за завтрак 1		464.00	15.08	16.30	51.91	415.95
Завтрак 2	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак 2		100.00	0.40	0.40	9.80	47.00
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	62	0,5	4,09	1,5	45,5
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	3,55	4,44	8,15	97,18
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,92	4,92	15	141,14
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	80	2,51	2,74	2,29	92,57
	ХЛЕБЦЫ (диета)	10	0,79	0,14	8,19	37,2
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	54	2,52	0,36	19,98	88,2
	БАТОН	19	1,2	0,2	10,28	47,6
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
Итого за обед		755.00	13.99	16.89	75.09	588.09
Полдник	КЕФИР	199	5,99	0,2	7,99	61,94
	ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ	50	3,31	6,84	21,51	173,57
	ПЕЧЕНЬЕ	30	0,03	0	23,82	96,3
Итого за полдник		279.00	9.33	7.04	53.32	331.81
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,69	4	5,5	61
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	155	12,88	11,75	20,25	253,88
	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	28	1,99	2,37	16,3	20,37
	БАТОН	33	2,1	0,35	17,99	83,3
	ХЛЕБЦЫ (диета)	10	0,79	0,14	8,19	37,2
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за ужин 1		466.00	18.56	18.64	68.27	456.57
Итого за день		2067.00	57.36	59.27	258.39	1839.42
Среднее значение за период		2067.00	57.36	59.27	258.39	1839.42

Исполнитель: Медсестра (Пахмутова Л.А.)
Шеф-повар: (Караваева О.П.)