



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий (Шилова С.В.)
29.01.2025

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
29.01.2025						
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	199	4,7	4,9	16	125,8
	БАТОН	28	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 ВАРЕНЬЕ (20 гр)	20	2,59	2,29	0,2	31,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	184	2,96	2,5	14,52	93,11
Итого за завтрак 1		446,00	12,59	14,23	51,81	384,61
Завтрак 2	МАНДАРИН	100	0,56	0,14	15,2	64
Итого за завтрак 2		100,00	0,56	0,14	15,20	64,00
На весь день	Соль йодированная	4	0	0	0	0
Итого за на весь день		4,00				
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	1	4	4,9	59,7
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	3,55	4,44	8,15	97,18
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,92	4,92	15	141,14
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	69	2,19	2,39	2	80,85
	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	50	0,6	4,9	4,6	65,1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	2,52	0,36	19,98	88,2
	ХЛЕБЦЫ (диета)	10	0,79	0,14	8,19	37,2
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
Итого за обед		767,00	13,57	21,15	72,52	608,07
Полдник	КЕФИР	201	5,99	0,2	7,99	61,94
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	47	2,68	1,01	38,23	143,36
	ПЕЧЕНЬЕ БЕЗ ГЛЮТЕНА	30	0,03	0	23,82	98,3
Итого за полдник		278,00	8,70	1,21	70,04	301,60
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,69	4	5,5	61
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	151	12,88	11,75	20,25	253,88
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	29	0,6	1,87	1,99	27,05
	БАТОН	51	2,68	0,45	22,94	108,21
	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		481,00	17,75	18,24	58,91	486,16
Итого за день		2076,00	53,17	54,97	268,48	1844,44
Среднее значение за период		2076,00	53,17	54,97	268,48	1844,44

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



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий (Шилова С.В.)
28.01.2025

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
29.01.2025						
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	149	3,53	3,88	12	94,35
	БАТОН	28	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 ВАРЕНЬЕ (20 гр)	20	2,59	2,29	0,2	31,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	179	2,88	2,43	14,13	90,63
Итого за завтрак 1		391,00	11,34	12,94	47,42	350,68
Завтрак 2	МАНДАРИН	100	0,56	0,14	15,2	64
Итого за завтрак 2		100,00	0,56	0,14	15,20	64,00
На весь день	Соль йодированная	2	0	0	0	0
Итого за на весь день		2,00				
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	0,71	2,58	2,84	38,04
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	180	1,95	2,96	6,42	59,96
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,34	3,94	12	112,93
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	59	1,89	2,06	1,71	69,43
	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	50	0,6	4,9	4,6	65,1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	1,97	0,28	15,5	69,07
	ХЛЕБЦЫ (диета)	10	0,79	0,14	8,19	37,2
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	8,08	32,25
Итого за обед		646,00	10,25	16,86	59,34	483,98
Полдник	КЕФИР	181	5,39	0,18	7,19	55,75
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	47	2,68	1,01	38,23	143,36
	ПЕЧЕНЬЕ БЕЗ ГЛЮТЕНА	20	0,02	0	15,88	64,2
Итого за полдник		248,00	8,09	1,19	61,30	263,31
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	0,46	2,67	3,67	40,67
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	131	12,88	12,2	18,69	247,31
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	29	0,6	1,87	1,99	27,05
	БАТОН	40	2,18	0,36	18,69	86,55
	ХЛЕБЦЫ (диета)	10	0,79	0,14	8,19	37,2
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,09	0,03	0,03	0,68
Итого за ужин 1		400,00	16,80	17,27	51,26	439,46
Итого за день		1787,00	47,04	48,40	234,52	1601,43
Среднее значение за период		1787,00	47,04	48,40	234,52	1601,43

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