

Меню приготавливаемых блюд  
Категория: Сад

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий (Шилова С.В.)  
28.05.2025

| Прием пищи                 | Наименование блюда                                                   | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Эн.ценност<br>ь |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-----------------|
|                            |                                                                      |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                 |
| 29.05.2025                 |                                                                      |           |                  |       |          |                 |
| Завтрак 1                  | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                                                 | 140       | 12,88            | 11,75 | 20,25    | 253,88          |
|                            | СГУЩЕННОЕ МОЛОКО                                                     | 29        | 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            |
|                            | СЫР ПОРЦИЯМИ                                                         | 13        | 3                | 3,87  | 0        | 47,47           |
|                            | ЧАЙ БЕЗ САХАРА                                                       | 180       | 0,11             | 0,03  | 0,04     | 0,82            |
| Итого за завтрак 1         |                                                                      | 405.00    | 20.87            | 18.51 | 62.77    | 443.04          |
| Завтрак 2                  | ЯБЛОКО                                                               | 118       | 0,4              | 0,4   | 9,8      | 47              |
| Итого за завтрак 2         |                                                                      | 118.00    | 0.40             | 0.40  | 9.80     | 47.00           |
| На весь день               | Соль йодированная                                                    | 2         | 0                | 0     | 0        | 0               |
| Итого за на весь день      |                                                                      | 2.00      |                  |       |          |                 |
| Обед                       | САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ<br>КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ И<br>РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ | 62        | 0,8              | 3     | 6,3      | 56,5            |
|                            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ                                                     | 196       | 2,88             | 2,29  | 15,36    | 93,6            |
|                            | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ                                                    | 150       | 4,22             | 5,61  | 30,5     | 113,74          |
|                            | КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ<br>ПТИЦЫ                                 | 62        | 10,8             | 15,33 | 0        | 190,25          |
|                            | ПОДЛИВ                                                               | 50        | 0,4              | 1,9   | 3,5      | 33,7            |
|                            | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                          | 50        | 2,79             | 0,4   | 20,2     | 98              |
|                            | ХЛЕБЦЫ (диета)                                                       | 10        | 0,79             | 0,14  | 8,19     | 37,2            |
|                            | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                                          | 180       | 0,46             | 0     | 11,88    | 50,67           |
|                            | Итого за обед                                                        |           | 760.00           | 23.14 | 28.67    | 95.93           |
| Полдник                    | МОЛОКО                                                               | 199       | 5,6              | 4,9   | 9,3      | 104,8           |
|                            | ПЕЧЕНЬЕ                                                              | 30        | 0,03             | 0     | 23,82    | 96,3            |
|                            | ПЕЧЕНЬЕ БЕЗ ГЛЮТЕНА                                                  | 30        | 0,15             | 0     | 24,24    | 93              |
| Итого за полдник           |                                                                      | 259.00    | 5.78             | 4.90  | 57.36    | 294.10          |
| Ужин 1                     | САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С<br>СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ                        | 43        | 0,74             | 4,54  | 3,73     | 61              |
|                            | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                                    | 149       | 3,17             | 3,92  | 14,25    | 127,33          |
|                            | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ                                           | 82        | 7,1              | 1,6   | 3,9      | 77,4            |
|                            | БАТОН                                                                | 33        | 2,1              | 0,35  | 17,99    | 83,3            |
|                            | ХЛЕБЦЫ (диета)                                                       | 10        | 0,79             | 0,14  | 8,19     | 37,2            |
|                            | ЧАЙ С САХАРОМ                                                        | 180       | 0                | 0     | 8,8      | 35,3            |
| Итого за ужин 1            |                                                                      | 497.00    | 13.90            | 10.55 | 56.86    | 421.53          |
| Итого за день              |                                                                      | 2041.00   | 64.09            | 63.03 | 282.72   | 1879.33         |
| Среднее значение за период |                                                                      | 2041.00   | 64.09            | 63.03 | 282.72   | 1879.33         |

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

Меню приготавливаемых блюд  
Категория: Ясли

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий (Шилова С.В.)  
28.05.2025

| Прием пищи                 | Наименование блюда                                             | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Эн.ценность |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------|
|                            |                                                                |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |             |
| 29.05.2025                 |                                                                |           |                  |       |          |             |
| Завтрак 1                  | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                                           | 122       | 12,68            | 12,2  | 18,69    | 247,31      |
|                            | СГУЩЕННОЕ МОЛОКО                                               | 29        | 1,99             | 2,37  | 16,3     | 20,37       |
|                            | БАТОН                                                          | 24        | 1,5              | 0,25  | 12,85    | 59,5        |
|                            | СЫР ПОРЦИЯМИ                                                   | 7         | 1,62             | 2,09  | 0        | 25,56       |
|                            | ЧАЙ БЕЗ САХАРА                                                 | 180       | 0,11             | 0,03  | 0,04     | 0,82        |
| Итого за завтрак 1         |                                                                | 362,00    | 17,90            | 16,94 | 47,88    | 353,56      |
| Завтрак 2                  | ЯБЛОКО                                                         | 112       | 0,4              | 0,4   | 9,3      | 44,65       |
| Итого за завтрак 2         |                                                                | 112,00    | 0,40             | 0,40  | 9,30     | 44,65       |
| На весь день               | Соль йодированная                                              | 2         | 0                | 0     | 0        | 0           |
| Итого за на весь день      |                                                                | 2,00      |                  |       |          |             |
| Обед                       | САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ | 41        | 0,53             | 2     | 4,2      | 37,67       |
|                            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ                                               | 176       | 2,59             | 2,06  | 13,82    | 84,24       |
|                            | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ                                              | 110       | 3,09             | 4,11  | 22,37    | 83,41       |
|                            | КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ                              | 45        | 5,88             | 3,47  | 0,48     | 101,59      |
|                            | ПОДЛИВ                                                         | 30        | 0,24             | 1,14  | 2,1      | 20,22       |
|                            | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                    | 30        | 1,68             | 0,24  | 13,32    | 58,8        |
|                            | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                                    | 150       | 0,38             | 0     | 9,9      | 42,23       |
| Итого за обед              |                                                                | 582,00    | 14,39            | 13,02 | 66,19    | 428,16      |
| Полдник                    | МОЛОКО                                                         | 179       | 5,04             | 4,41  | 8,37     | 94,32       |
|                            | ПЕЧЕНЬЕ                                                        | 20        | 0,02             | 0     | 15,88    | 64,2        |
| Итого за полдник           |                                                                | 199,00    | 5,06             | 4,41  | 24,25    | 158,52      |
| Ужин 1                     | САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ                     | 28        | 0,49             | 3,03  | 2,49     | 40,66       |
|                            | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                              | 119       | 2,53             | 3,13  | 11,4     | 101,86      |
|                            | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ                                     | 61        | 5,32             | 1,2   | 2,93     | 58,05       |
|                            | БАТОН                                                          | 33        | 2,1              | 0,35  | 17,99    | 83,3        |
|                            | ЧАЙ С САХАРОМ                                                  | 150       | 0                | 0     | 7,33     | 29,41       |
| Итого за ужин 1            |                                                                | 391,00    | 10,44            | 7,71  | 42,14    | 313,28      |
| Итого за день              |                                                                | 1648,00   | 48,19            | 42,48 | 189,76   | 1298,17     |
| Среднее значение за период |                                                                | 1648,00   | 48,19            | 42,48 | 189,76   | 1298,17     |

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