

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий _____ (Зыкова Елена
 Александровна)
 10.06.2025

Меню приготавливаемых блюд
 Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
11.06.2025						
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	198	4,7	4,9	16	125,8
	БАТОН	43	3,07	0,51	26,31	121,83
	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	199	3,2	2,7	15,7	100,7
Итого за завтрак 1		485.00	16.10	16.62	58.36	448.63
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86
Итого за завтрак 2		200.00	1.00	0.20	19.79	86.00
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И РАСТИТЕЛЬНЫМ 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	80	2,51	2,74	2,29	92,57
	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	50	0,6	4,9	4,6	65,1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	1,68	0,24	13,32	58,8
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ИЗЮМА	180	0,17	0,07	12,94	52,48
Итого за обед		755.00	12.43	21.31	61.20	566.97
Ужин 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	151	14,62	14,06	21,54	285,07
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	49	1,01	3,16	3,36	45,71
	ПЕЧЕНЬЕ	30	0,03	0	23,82	96,3
	БАТОН	25	1,81	0,3	15,51	71,81
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за ужин 1		435.00	17.58	17.55	64.27	499.71
Итого за день		1878.00	47.11	55.68	203.62	1601.31

Исполнитель: Диетсестра _____ (Вылегжанина Н.М.)

Шеф-повар: _____ (Титкина В.В.)

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ (Зыкова Елена
Александровна)
10.06.2025

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
11.06.2025						
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	179	4,23	4,41	14,39	113,16
	БАТОН	28	1,83	0,3	15,64	72,43
	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	179	2,88	2,43	14,12	90,58
Итого за завтрак 1		431.00	14.07	15.65	44.50	376.47
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	192	1	0,2	19,77	85,9
Итого за завтрак 2		192.00	1.00	0.20	19.77	85.90
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	0,67	2,67	3,27	39,8
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	179	3,19	3,99	7,33	87,41
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,53	4,26	13	122,32
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	60	1,88	2,06	1,72	69,43
	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	3	0,04	0,29	0,28	3,91
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	43	1,68	0,24	13,32	58,8
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ИЗЮМА	180	0,17	0,07	12,94	52,48
Итого за обед		635.00	10.16	13.58	51.86	434.15
Ужин 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	143	12,68	12,2	18,69	247,31
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	29	0,6	1,87	1,99	27,05
	ПЕЧЕНЬЕ	30	0,03	0	23,82	96,3
	БАТОН	28	1,84	0,31	15,74	72,89
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за ужин 1		410.00	15.26	14.41	60.28	444.37
Итого за день		1670.00	40.49	43.84	176.41	1340.89

Исполнитель: Диетсестра _____ (Вылегжанина Н.М.)

Шеф-повар: _____ (Титкина В.В.)