

УТВЕРЖДАЮ  
 Заведующий \_\_\_\_\_ (Зыкова Елена  
 Александровна)  
 11.03.2025

Меню приготавливаемых блюд  
 Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
12.03.2025						
Завтрак 1	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	6,24	6,1	29,55	158,64
	БАТОН	48	3	0,5	25,7	119
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
Итого за завтрак 1		453.00	12.49	13.45	71.00	415.84
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	197	1	0,2	19,8	86
Итого за завтрак 2		197.00	1.00	0.20	19.80	86.00
На весь день	Соль йодированная	2	0	0	0	0
Итого за на весь день		2.00				
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	63	0,48	0	0,96	7,92
	УХА С КРУПОЙ РИСОВОЙ	200	7,76	3,84	10,48	111,2
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	12,46	11,31	17,26	230
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	22,2	98
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
Итого за обед		693.00	23.50	15.55	60.60	485.82
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ	70	4,63	9,57	30,11	243
Итого за полдник		270.00	10.23	14.47	39.41	347.80
Ужин 1	ОМЛЕТ	151	8,63	10,13	5,13	164,13
	БАТОН	29	1,79	0,3	15,34	71,05
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за ужин 1		360.00	10.53	10.46	20.51	236.00
Итого за день		1975.00	57.75	54.13	211.32	1571.46

Исполнитель: Диетсестра \_\_\_\_\_ (Вылегжанина Н.М.)

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ (Титкина В.В.)

УТВЕРЖДАЮ  
 Заведующий \_\_\_\_\_ (Зыкова Елена  
 Александровна)  
 11.03.2025

Меню приготавливаемых блюд  
 Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
12.03.2025						
Завтрак 1	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	5,62	5,49	26,6	142,78
	БАТОН	31	1,79	0,3	15,32	70,94
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,43	14,13	90,63
Итого за завтрак 1		396.00	10.34	12.37	56.10	341.85
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	187	1	0,2	19,8	86
Итого за завтрак 2		187.00	1.00	0.20	19.80	86.00
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	45	0,32	0	0,64	5,28
	УХА С КРУПОЙ РИСОВОЙ	180	6,98	3,46	9,43	100,08
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	11,21	10,18	15,53	207
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	43	2,26	0,32	17,9	79,01
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
Итого за обед		628.00	20.77	13.96	53.20	430.07
Полдник	МОЛОКО	201	5,6	4,9	9,3	104,8
	ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ	50	3,31	6,84	21,51	173,57
Итого за полдник		251.00	8.91	11.74	30.81	278.37
Ужин 1	ОМЛЕТ	131	7,49	8,79	4,45	142,39
	БАТОН	31	1,81	0,3	15,49	71,73
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за ужин 1		342.00	9.41	9.12	19.98	214.94
Итого за день		1807.00	50.43	47.39	179.89	1351.23

Исполнитель: Диетсестра \_\_\_\_\_ (Вылегжанина Н.М.)

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ (Титкина В.В.)