

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ (Зыкова Елена
Александровна)
12.03.2025

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
13.03.2025						
Завтрак 1	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	201	5,41	7,26	22,46	176,42
	БАТОН	50	3	0,5	25,7	119
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КАКАО НА МОЛОКЕ	199	3,14	3,46	15,02	99,58
Итого за завтрак 1		455.00	11.60	15.37	63.23	432.50
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 `ЗДОРОВЬЕ`	60	0,96	2,04	4,08	37,2
	СУП `ВОЛНА` С МЯСОМ ПТИЦЫ	199	4,04	6,11	18,14	186,7
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	4,22	5,61	30,5	113,74
	КУРИНАЯ ПОДЛИВА	80	14,14	11,4	3,63	173,25
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,79	0,4	20,2	98
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК (копия)	164	0,09	0,09	16,12	66,77
Итого за обед		703.00	26.24	25.65	92.67	675.66
Полдник	КЕФИР	201	5,99	0,2	7,99	61,94
	ПРЯНИКИ	40	2,37	1,87	30	146,4
Итого за полдник		241.00	8.36	2.07	37.99	208.34
Ужин 1	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,17	3,92	14,25	127,33
	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	79	13,44	4,88	3,56	116
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,29
Итого за ужин 1		439.00	18.41	9.10	42.03	350.02
Итого за день		2041.00	65.61	52.39	255.71	1752.52

Исполнитель: Диетсестра _____ (Вылегжанина Н.М.)

Шеф-повар: _____ (Титкина В.В.)

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ (Зыкова Елена
Александровна)
12.03.2025

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
13.03.2025						
Завтрак 1	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	179	4,85	6,51	20,13	158,17
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КАКАО НА МОЛОКЕ	178	2,82	3,11	13,5	89,52
Итого за завтрак 1		392.00	9.52	14.07	49.10	356.59
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 `ЗДОРОВЬЕ`	39	0,63	1,35	2,7	24,59
	СУП `ВОЛНА` С МЯСОМ ПТИЦЫ	180	3,63	5,5	16,32	167,94
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	130	3,66	4,86	26,43	98,57
	КУРИНАЯ ПОДЛИВА	59	10,56	8,51	2,71	129,39
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,21	0,32	15,99	77,58
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК (копия)	172	0,09	0,09	16,11	66,73
Итого за обед		618.00	20.78	20.63	80.26	564.80
Полдник	КЕФИР	198	5,99	0,2	7,99	61,94
	ПРЯНИКИ	40	2,37	1,87	30	146,4
Итого за полдник		238.00	8.36	2.07	37.99	208.34
Ужин 1	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	129	2,74	3,39	12,34	110,24
	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	59	10,04	3,64	2,66	86,63
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,29
Итого за ужин 1		398.00	14.58	7.33	39.22	303.56
Итого за день		1849.00	54.24	44.30	226.36	1519.29

Исполнитель: Диетсестра _____ (Вылегжанина Н.М.)

Шеф-повар: _____ (Титкина В.В.)