

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий _____ (Зыкова Елена
 Александровна)
 13.05.2025

Меню приготавливаемых блюд
 Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
14.05.2025						
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	202	4,7	4,9	16	125,8
	БАТОН	50	3	0,5	25,7	119
	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	201	3,2	2,7	15,7	100,7
Итого за завтрак 1		498.00	16.03	16.61	57.75	445.80
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	195	1	0,2	19,73	85,76
Итого за завтрак 2		195.00	1.00	0.20	19.73	85.76
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,75	3,27	3,92	48,64
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	198	3,55	4,44	8,15	97,18
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,92	4,92	15	141,14
	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	17,47	14,36	7,35	228,56
	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	50	0,6	4,9	4,6	65,1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	22,2	98
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
Итого за обед		768.00	28.09	32.29	70.92	717.32
Полдник	КЕФИР	199	6	0,2	8	62,05
	ПЕЧЕНЬЕ	30	0,03	0	23,82	96,3
Итого за полдник		229.00	6.03	0.20	31.82	158.35
Ужин 1	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	26,15	12,56	25,97	323,41
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	1	3,12	3,32	45,08
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за ужин 1		410.00	29.06	16.01	44.75	440.71
Итого за день		2103.00	80.21	65.31	224.97	1847.94

Исполнитель: Диетсестра _____ (Вылегжанина Н.М.)

Шеф-повар: _____ (Титкина В.В.)

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ (Зыкова Елена
Александровна)
13.05.2025

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
14.05.2025						
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	179	4,23	4,41	14,39	113,16
	БАТОН	29	1,81	0,3	15,53	71,9
	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		432.00	14.05	15.65	44.39	375.94
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	195	1	0,2	19,85	86,25
Итого за завтрак 2		195.00	1.00	0.20	19.85	86.25
На весь день	Соль йодированная	2	0	0	0	0
Итого за на весь день		2.00				
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	4	0,05	0,22	0,26	3,24
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	180	3,19	4	7,34	87,46
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,53	4,26	13	122,32
	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	6	1,31	1,08	0,55	17,14
	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	30	0,36	2,94	2,76	39,06
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	39	2,26	0,32	17,91	79,08
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
Итого за обед		569.00	9.70	12.82	51.52	387.00
Полдник	КЕФИР	188	5,99	0,2	7,99	61,95
	ПЕЧЕНЬЕ	30	0,03	0	23,82	96,3
Итого за полдник		218.00	6.02	0.20	31.81	158.25
Ужин 1	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	129	22,64	10,87	22,48	280
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	29	0,6	1,87	1,99	27,05
	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		367.00	25.14	13.07	39.85	378.92
Итого за день		1783.00	55.91	41.94	187.42	1386.36

Исполнитель: Диетсестра _____ (Вылегжанина Н.М.)

Шеф-повар: _____ (Титкина В.В.)