

УТВЕРЖДАЮ  
и.о. заведующего \_\_\_\_\_ (Зыкова Елена  
Александровна)  
15.01.2025

Меню приготавливаемых блюд  
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
16.01.2025						
Завтрак 1	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	195	5,39	7,22	22,35	175,55
	БАТОН	51	3,95	0,57	24,37	118,01
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91
Итого за завтрак 1		431.00	9.51	11.97	46.81	331.97
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	201	1	0,2	19,79	86
Итого за завтрак 2		201.00	1.00	0.20	19.79	86.00
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5.00				
Обед	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 1-ЫЙ ВАРИАНТ	60	0,72	3,1	5,66	53,46
	СУП `ВОЛНА` С МЯСОМ ПТИЦЫ	199	4,03	6,11	18,13	186,6
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	4,22	5,61	30,5	113,74
	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	76	10,8	15,33	0	190,25
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	0,88	4,25	2,84	53,3
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,79	0,4	20,2	98
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,46	0	11,88	50,67
Итого за обед		765.00	23.90	34.80	89.21	746.02
Полдник	КЕФИР	189	5,99	0,2	7,99	61,94
	ПЕЧЕНЬЕ	30	0,03	0	23,82	96,3
Итого за полдник		219.00	6.02	0.20	31.81	158.24
Ужин 1	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	149	3,16	3,91	14,25	127,33
	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	78	13,44	4,88	3,56	116
	БАТОН	31	2,29	0,3	15,39	78,59
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,29
Итого за ужин 1		438.00	18.89	9.09	42.00	357.21
Итого за день		2059.00	59.32	56.26	229.62	1679.44

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

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ (Титкина В.В.)

УТВЕРЖДАЮ  
и.о. заведующего \_\_\_\_\_ (Зыкова Елена  
Александровна)  
15.01.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
16.01.2025						
Завтрак 1	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	176	4,84	6,48	20,07	157,64
	БАТОН	29	2,38	0,34	14,67	71,05
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91
Итого за завтрак 1		390.00	7.39	11.00	34.83	267.10
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 ВИТАМИННЫЙ 1-ЫЙ ВАРИАНТ	40	0,48	2,07	3,77	35,64
	СУП 'ВОЛНА' С МЯСОМ ПТИЦЫ	178	3,62	5,49	16,3	167,75
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	130	3,66	4,86	26,43	98,57
	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	54	8,1	11,5	0	142,69
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0,52	2,5	1,67	31,35
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,24	0,32	16,25	78,83
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,46	0	11,88	50,67
Итого за обед		649.00	19.08	26.74	76.30	605.50
Полдник	КЕФИР	151	5,99	0,2	7,99	61,94
	ПЕЧЕНЬЕ	30	0,03	0	23,82	96,3
Итого за полдник		181.00	6.02	0.20	31.81	158.24
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	29	2,29	0,3	15,39	78,59
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,29
Итого за ужин 1		397.00	15.07	7.33	39.19	310.75
Итого за день		1820.00	48.56	45.47	201.92	1427.59

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

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ (Титкина В.В.)