

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ (Зыкова Елена
Александровна)
19.06.2025

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
20.06.2025						
Завтрак 1	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	199	5,74	4,96	24,26	165,63
	БАТОН	46	3	0,5	25,7	119
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	199	3,2	2,7	15,7	100,7
Итого за завтрак 1		449.00	11.99	12.31	65.71	422.83
Завтрак 2	ЯБЛОКО	168	0,8	0,8	19,6	94
Итого за завтрак 2		168.00	0.80	0.80	19.60	94.00
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
	ХЛЕБЦЫ (диета)	30	7,11	1,26	73,71	334,8
Итого за на весь день		33.00	7.11	1.26	73.71	334.80
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С СЫРОМ	60	2,02	7,81	3,35	92,79
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	3,52	4,05	8,88	97,52
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,9	5,5	39,1	126,4
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	77	7,1	1,6	3,9	77,4
	ПОДЛИВ	50	0,4	1,9	3,5	33,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	41	2,87	0,41	22,75	100,45
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,1	0	9,5	38,65
Итого за обед		758.00	19.91	21.27	90.98	566.91
Полдник	МОЛОКО	198	5,6	4,9	9,3	104,8
	ПЕЧЕНЬЕ	30	0,03	0	23,82	96,3
Итого за полдник		228.00	5.63	4.90	33.12	201.10
Ужин 1	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,25	3,08	12,67	96,58
	ПУДИНГ ИЗ СВИНИНЫ	79	17,88	18,11	0,89	238,57
	БАТОН	27	1,77	0,3	15,18	70,28
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за ужин 1		436.00	23.01	21.52	28.78	406.25
Итого за день		2072.00	68.45	62.06	311.90	2025.89

Исполнитель: Диетсестра _____ (Вылегжанина Н.М.)

Шеф-повар: _____ (Титкина В.В.)

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ (Зыкова Елена
Александровна)
19.06.2025

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
20.06.2025						
Завтрак 1	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	165	5,15	4,45	21,75	148,53
	БАТОН	22	1,83	0,31	15,71	72,72
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	167	2,87	2,42	14,1	90,41
Итого за завтрак 1		359.00	9.90	11.33	51.61	349.16
Завтрак 2	ЯБЛОКО	144	0,8	0,8	19,6	94
Итого за завтрак 2		144.00	0.80	0.80	19.60	94.00
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С СЫРОМ	40	1,35	5,21	2,23	61,86
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180	3,17	3,65	7,99	87,77
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	3,38	4,77	33,89	109,55
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	55	5,28	1,19	2,9	57,53
	ПОДЛИВ	30	0,24	1,14	2,1	20,22
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	39	2,26	0,32	17,91	79,08
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,1	0	9,5	38,65
Итого за обед		654.00	15.78	16.28	76.52	454.66
Полдник	МОЛОКО	172	5,6	4,9	9,3	104,8
	ПЕЧЕНЬЕ	30	0,03	0	23,82	96,3
Итого за полдник		202.00	5.63	4.90	33.12	201.10
Ужин 1	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2,82	2,67	10,98	83,7
	ПУДИНГ ИЗ СВИНИНЫ	58	13,3	13,47	0,66	177,4
	БАТОН	22	1,78	0,3	15,22	70,48
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за ужин 1		390.00	18.01	16.47	26.90	332.40
Итого за день		1752.00	50.12	49.78	207.75	1431.32

Исполнитель: Диетсестра _____ (Вылегжанина Н.М.)

Шеф-повар: _____ (Титкина В.В.)