

УТВЕРЖДАЮ
и.о. заведующего _____ (Зыкова Елена
Александровна)
20.01.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
21.01.2025						
Завтрак 1	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200	4,5	5,9	22	159
	БАТОН	49	3,9	0,51	26,19	133,71
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,29
Итого за завтрак 1		434.00	8.45	10.56	57.04	365.50
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	4	0	0	0	0
Итого за на весь день		4.00				
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,9	3	3,9	47,9
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	2,88	2,29	15,36	93,6
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,9	5,5	39,1	126,4
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИИНЫ	80	7,89	7,89	3,19	136
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	44	2,79	0,51	20,56	99,51
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
Итого за обед		714.00	18.36	19.19	91.81	542.11
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	69	3,75	1,41	53,52	200,71
Итого за полдник		269.00	9.35	6.31	62.82	305.51
Ужин 1	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,16	3,91	14,25	127,33
	СУФЛЕ РЫБНОЕ	79	3,66	4,1	2,69	102,34
	БАТОН	28	2,37	0,34	14,59	70,68
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,29
Итого за ужин 1		437.00	9.19	8.35	40.33	335.64
Итого за день		2058.00	46.35	44.61	271.79	1634.76

Исполнитель: _____ (Вылегжанина Н.М.)

Шеф-повар: _____ (Титкина В.В.)

УТВЕРЖДАЮ
и.о. заведующего _____ (Зыкова Елена
Александровна)
20.01.2025

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
21.01.2025						
Завтрак 1	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	179	4,05	5,31	19,79	143,02
	БАТОН	23	2,31	0,3	15,53	79,28
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,29
Итого за завтрак 1		387.00	6.41	9.76	44.17	295.09
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	2	0	0	0	0
Итого за на весь день		2.00				
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	0,6	2	2,6	31,93
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	180	2,59	2,06	13,82	84,24
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	3,38	4,77	33,89	109,55
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	60	5,92	5,92	2,39	102
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	43	2,73	0,5	20,09	97,25
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
Итого за обед		633.00	15.22	15.25	82.49	463.67
Полдник	МОЛОКО	198	5,6	4,9	9,3	104,8
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	56	3,23	1,21	46,11	172,92
Итого за полдник		254.00	8.83	6.11	55.41	277.72
Ужин 1	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	129	2,74	3,39	12,34	110,24
	СУФЛЕ РЫБНОЕ	59	2,73	3,06	2,01	76,43
	БАТОН	23	2,38	0,34	14,65	70,96
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,29
Итого за ужин 1		391.00	7.85	6.79	37.80	292.92
Итого за день		1867.00	39.31	38.11	239.66	1415.40

Исполнитель: _____ (Вылегжанина Н.М.)

Шеф-повар: _____ Титкина В.В.)