

УТВЕРЖДАЮ
и.о. заведующего _____ (Зыкова Елена
Александровна)
21.01.2025

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
22.01.2025						
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	201	4,7	4,9	16	125,8
	БАТОН	51	3,9	0,51	26,17	133,6
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	201	3,2	2,7	15,7	100,7
Итого за завтрак 1		458.00	11.85	12.26	57.92	397.60
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 БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1	4,09	4,5	58,9
	ЩИ	200	2,32	3,28	4,16	55,2
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,92	4,92	15	141,16
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	80	2,51	2,74	2,29	92,57
	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	50	0,6	4,9	4,6	65,1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	51	2,8	0,51	20,66	99,96
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	10,78	43
Итого за обед		791.00	12.15	20.44	61.99	555.89
Полдник	КЕФИР	196	5,99	0,2	7,99	61,95
	ПЕЧЕНЬЕ	30	0,03	0	23,82	96,3
Итого за полдник		226.00	6.02	0.20	31.81	158.25
Ужин 1	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	149	26,15	12,56	25,97	323,41
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	29	0,6	1,87	1,99	27,05
	БАТОН	30	2,33	0,33	14,33	69,42
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91
Итого за ужин 1		388.00	29.20	14.79	42.33	420.79
Итого за день		2067.00	60.22	47.89	213.84	1618.53

Исполнитель: _____ (Вылегжанина Н.М.)

Шеф-повар: _____ (Титкина В.В.)

УТВЕРЖДАЮ
и.о. заведующего _____ (Зыкова Елена
Александровна)
21.01.2025

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
22.01.2025						
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	179	4,23	4,41	14,39	113,16
	БАТОН	30	2,29	0,3	15,4	78,59
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	179	2,88	2,43	14,12	90,58
Итого за завтрак 1		393.00	9.45	11.29	43.96	319.83
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	193	1	0,2	19,79	86
Итого за завтрак 2		193.00	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 ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,67	2,73	3	39,27
	ЩИ	180	2,09	2,95	3,74	49,68
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,53	4,26	13	122,34
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	60	1,88	2,06	1,72	69,43
	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	30	0,36	2,94	2,76	39,06
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	39	2,22	0,4	16,34	79,08
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
Итого за обед		659.00	9.75	15.34	50.26	437.56
Полдник	КЕФИР	175	6	0,2	8	62,06
	ПЕЧЕНЬЕ	30	0,03	0	23,82	96,3
Итого за полдник		205.00	6.03	0.20	31.82	158.36
Ужин 1	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	132	22,56	10,84	22,41	279,02
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	29	0,6	1,87	1,99	27,05
	БАТОН	30	2,39	0,34	14,74	71,4
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91
Итого за ужин 1		371.00	25.67	13.08	39.18	378.38
Итого за день		1824.00	51.90	40.11	185.01	1380.13

Исполнитель: _____ (Вылегжанина Н.М.)

Шеф-повар: _____ (Титкина В.В.)