

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий _____ (Зыкова Елена
 Александровна)
 27.06.2025

Меню приготавливаемых блюд
 Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
30.06.2025						
Завтрак 1	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ	190	4,87	5,3	25,56	168,96
	БАТОН	49	3,06	0,51	26,24	121,48
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	192	3,2	2,7	15,7	100,7
Итого за завтрак 1		436.00	11.18	12.66	67.55	428.64
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86
Итого за завтрак 2		200.00	1.00	0.20	19.80	86.00
На весь день	Соль йодированная	2	0	0	0	0
Итого за на весь день		2.00				
Обед	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ, ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	58	0,8	3,9	4	55,2
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	195	2,88	2,29	15,36	93,6
	РИС ОТВАРНОЙ	150	3	3,3	34,05	173,7
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	69	2,51	2,73	2,27	92,13
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,8	0,4	22,2	98
	ПОДЛИВ	44	0,39	1,86	3,42	32,95
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,1	0	9,5	38,65
Итого за обед		736.00	12.48	14.48	90.80	584.23
Полдник	МОЛОКО	185	5,6	4,9	9,3	104,8
	ПРЯНИКИ	40	2,36	1,87	30	146,4
Итого за полдник		225.00	7.96	6.77	39.30	251.20
Ужин 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	146	12,88	11,75	20,25	253,88
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	48	0,99	3,1	3,29	44,77
	БАТОН	28	1,77	0,29	15,12	70,15
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	176	0,8	1	11,41	44,06
Итого за ужин 1		398.00	16.44	16.14	50.07	412.86
Итого за день		1997.00	49.06	50.25	267.52	1762.93

Исполнитель: Диетсестра _____ (Вылегжанина Н.М.)

Шеф-повар: _____ (Титкина В.В.)

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий _____ (Зыкова Елена
 Александровна)
 27.06.2025

Меню приготавливаемых блюд
 Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
30.06.2025						
Завтрак 1	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ	168	4,87	5,3	25,56	168,96
	БАТОН	38	3	0,5	25,7	119
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	175	3,2	2,7	15,7	100,7
Итого за завтрак 1		386.00	11.12	12.65	67.01	426.16
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86
Итого за завтрак 2		200.00	1.00	0.20	19.80	86.00
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ, ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	67	0,8	3,9	4	55,2
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	204	2,88	2,29	15,36	93,6
	РИС ОТВАРНОЙ	150	3	3,3	34,05	173,7
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	62	2,55	2,78	2,3	93,58
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,8	0,4	22,2	98
	ПОДЛИВ	45	0,4	1,9	3,5	33,7
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,1	0	9,5	38,65
Итого за обед		748.00	12.53	14.57	90.91	586.43
Полдник	МОЛОКО	149	5,6	4,9	9,3	104,8
	ПРЯНИКИ	40	2,36	1,87	30	146,4
Итого за полдник		189.00	7.96	6.77	39.30	251.20
Ужин 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	135	12,88	11,75	20,25	253,88
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	44	1,02	3,16	3,37	45,78
	БАТОН	22	1,76	0,29	15,05	69,81
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	168	0,8	1	11,41	44,06
Итого за ужин 1		369.00	16.46	16.20	50.08	413.53
Итого за день		1895.00	49.07	50.39	267.10	1763.32

Исполнитель: Диетсестра _____ (Вылегжанина Н.М.)

Шеф-повар: _____ (Титкина В.В.)