

Меню приготавливаемых блюд  
Категория: Сад

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий (Смышляева Т.Ю.)  
05.12.2024

| Прием пищи            |                                                                | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Эн.ценность |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------|
|                       |                                                                |                    |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |             |
| Завтрак 1             | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ                                     | 06.12.2024         |           |                  |       |          |             |
|                       | БАТОН                                                          |                    | 151       | 4,04             | 5,42  | 16,76    | 131,66      |
|                       | ПОВИДЛО                                                        |                    | 25        | 1,5              | 0,25  | 12,85    | 59,5        |
|                       | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                                               |                    | 21        | 0,07             | 0,07  | 15,84    | 61,45       |
|                       | КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ                                       |                    | 182       | 2,88             | 2,43  | 14,13    | 90,63       |
| Итого за завтрак 1    |                                                                |                    | 150       | 6,53             | 6,53  | 37,34    | 233,66      |
| Завтрак 2             | ЯБЛОКО                                                         |                    | 529.00    | 15.02            | 14.70 | 96.92    | 576.90      |
| Итого за завтрак 2    |                                                                |                    | 88        | 0,4              | 0,4   | 9,8      | 47          |
| На весь день          | Соль йодированная                                              |                    | 88.00     | 0.40             | 0.40  | 9.80     | 47.00       |
| Итого за на весь день |                                                                |                    | 3         | 0                | 0     | 0        | 0           |
| Обед                  | МОРКОВЬ ПРОТЕРТАЯ С САХАРОМ                                    |                    | 3.00      |                  |       |          |             |
|                       | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ                       |                    | 39        | 0,39             | 0,03  | 5,84     | 23,76       |
|                       | РИС ОТВАРНОЙ                                                   |                    | 180       | 2,81             | 2,02  | 14,4     | 87,12       |
|                       | РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С ЛУКОМ                                         |                    | 120       | 2,4              | 2,64  | 27,24    | 138,96      |
|                       | ПОДЛИВ                                                         |                    | 70        | 14,39            | 7,74  | 4,76     | 146,52      |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                    |                    | 29        | 0,24             | 1,14  | 2,1      | 20,22       |
|                       | БАТОН                                                          |                    | 20        | 1,12             | 0,16  | 8,8      | 39,2        |
|                       | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ИЗЮМА                                        |                    | 19        | 1,14             | 0,19  | 9,77     | 45,22       |
| Итого за обед         |                                                                |                    | 178       | 0,17             | 0,07  | 12,94    | 52,48       |
| Полдник               | МОЛОКО                                                         |                    | 655.00    | 22.66            | 13.99 | 85.85    | 553.48      |
|                       | ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КУРАГОЙ                                     |                    | 189       | 5,18             | 4,53  | 8,6      | 96,88       |
| Итого за полдник      |                                                                |                    | 49        | 3,71             | 1,93  | 21,85    | 126,41      |
| Ужин 1                | САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ |                    | 238.00    | 8.89             | 6.46  | 30.45    | 223.29      |
|                       | ОМЛЕТ                                                          |                    | 59        | 0,8              | 3     | 6,3      | 56,5        |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                    |                    | 122       | 6,88             | 8,08  | 4,09     | 130,87      |
|                       | БАТОН                                                          |                    | 30        | 1,68             | 0,24  | 13,32    | 58,8        |
|                       | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                                  |                    | 30        | 1,8              | 0,3   | 15,42    | 71,4        |
|                       | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ                                              |                    | 178       | 0,8              | 1     | 11,41    | 44,06       |
|                       | ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ                                          |                    | 110       | 3,09             | 4,11  | 22,37    | 83,41       |
| Итого за ужин 1       |                                                                |                    | 60        | 5,92             | 5,92  | 2,39     | 102         |
| Итого за день         |                                                                |                    | 589.00    | 20.97            | 22.65 | 75.30    | 547.04      |
|                       |                                                                |                    | 2102.00   | 67.94            | 58.20 | 298.32   | 1947.71     |

Исполнитель: Мелестон

Исполнитель: Медсестра (Широких Е.Н.)  
Шеф-повар: (Матюнина Н.А.)

Меню приготавливаемых блюд  
Категория: Ясли

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий (Смышляева Т.Ю.)  
05.12.2024

| Прием пищи            | Наименование блюда                                             | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Эн.ценность |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------|
|                       |                                                                |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |             |
| 06.12.2024            |                                                                |           |                  |       |          |             |
| Завтрак 1             | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ                                     | 131       | 3,5              | 4,7   | 14,54    | 114,22      |
|                       | БАТОН                                                          | 25        | 1,5              | 0,25  | 12,85    | 59,5        |
|                       | ПОВИДЛО                                                        | 19        | 0,06             | 0,06  | 14,33    | 55,6        |
|                       | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                                               | 149       | 2,36             | 1,99  | 11,57    | 74,2        |
| Итого за завтрак 1    |                                                                | 324.00    | 7.42             | 7.00  | 53.29    | 303.52      |
| Завтрак 2             | ЯБЛОКО                                                         | 88        | 0,4              | 0,4   | 9,8      | 47          |
| Итого за завтрак 2    |                                                                | 88.00     | 0.40             | 0.40  | 9.80     | 47.00       |
| На весь день          | Соль йодированная                                              | 3         | 0                | 0     | 0        | 0           |
| Итого за на весь день |                                                                | 3.00      |                  |       |          |             |
| Обед                  | МОРКОВЬ ПРОТЕРТАЯ С САХАРОМ                                    | 29        | 0,29             | 0,02  | 4,34     | 17,67       |
|                       | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ                       | 150       | 2,34             | 1,68  | 12       | 72,6        |
|                       | РИС ОТВАРНОЙ                                                   | 110       | 2,2              | 2,42  | 24,97    | 127,38      |
|                       | РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С ЛУКОМ                                         | 60        | 12,33            | 6,63  | 4,08     | 125,59      |
|                       | ПОДЛИВ                                                         | 29        | 0,24             | 1,14  | 2,1      | 20,22       |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                    | 20        | 1,12             | 0,16  | 8,8      | 39,2        |
|                       | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ИЗЮМА                                        | 149       | 0,14             | 0,06  | 10,78    | 43,73       |
| Итого за обед         |                                                                | 547.00    | 18.66            | 12.11 | 67.07    | 446.39      |
| Полдник               | МОЛОКО                                                         | 153       | 4,2              | 3,68  | 6,98     | 78,6        |
|                       | ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КУРАГОЙ                                     | 49        | 3,71             | 1,93  | 21,85    | 126,41      |
| Итого за полдник      |                                                                | 202.00    | 7.91             | 5.61  | 28.83    | 205.01      |
| Ужин 1                | САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ | 29        | 0,39             | 1,49  | 3,12     | 28,01       |
|                       | ОМЛЕТ                                                          | 102       | 5,75             | 6,75  | 3,42     | 109,42      |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                    | 30        | 1,68             | 0,24  | 13,32    | 58,         |
|                       | БАТОН                                                          | 30        | 1,8              | 0,3   | 15,42    | 71,4        |
|                       | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                                  | 179       | 0,8              | 1     | 11,41    | 44,06       |
| Итого за ужин 1       |                                                                | 370.00    | 10.42            | 9.78  | 46.69    | 311.69      |
| Итого за день         |                                                                | 1534.00   | 44.81            | 34.90 | 205.68   | 1313.61     |

Исполнитель: Медсестра (Широких Е.Н.)  
Шеф-повар: (Матюнина Н.А.)