

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий (Смышляева Т.Ю.)  
05.08.2024

Меню приготавливаемых блюд  
Категория: Ясли

| Прием пищи            | Наименование блюда                                                 | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Эн.ценность |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------|
|                       |                                                                    |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |             |
| 06.08.2024            |                                                                    |           |                  |       |          |             |
| Завтрак 1             | КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ                                              | 149       | 3,71             | 4,5   | 16,31    | 121,37      |
|                       | БАТОН                                                              | 23        | 1,5              | 0,25  | 12,85    | 59,5        |
|                       | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)                                              | 40        | 5,08             | 4,36  | 0,3      | 62,8        |
|                       | КАКАО С МОЛОКОМ                                                    | 179       | 2,61             | 2,25  | 13,38    | 88,92       |
| Итого за завтрак 1    |                                                                    | 391.00    | 12.90            | 11.36 | 42.84    | 332.59      |
| 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 ВИТАМИННЫЙ 1-ЫЙ ВАРИАНТ                                      | 40        | 0,48             | 2,07  | 3,77     | 35,64       |
|                       | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ                                        | 180       | 4,61             | 3,24  | 13,39    | 101,52      |
|                       | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                                         | 110       | 2,63             | 3,35  | 27,37    | 149,86      |
|                       | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ                                             | 59        | 8,54             | 7,2   | 4,43     | 122,25      |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                        | 25        | 1,38             | 0,25  | 10,13    | 49          |
|                       | БАТОН                                                              | 18        | 1,2              | 0,2   | 10,28    | 47,6        |
|                       | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                                        | 150       | 0                | 0     | 8,08     | 32,25       |
| Итого за обед         |                                                                    | 582.00    | 18.84            | 16.31 | 77.45    | 538.12      |
| Полдник               | ЙОГУРТ                                                             | 179       | 5,22             | 4,5   | 19,8     | 140,4       |
|                       | БУЛОЧКА "ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ" (С РЕКИЦЕНОМ)                            | 50        | 4                | 2     | 24       | 119,98      |
| Итого за полдник      |                                                                    | 229.00    | 9.22             | 6.50  | 43.80    | 260.38      |
| Ужин 1                | САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ | 38        | 0,67             | 3,38  | 2,02     | 38          |
|                       | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)                                     | 120       | 2,46             | 3,33  | 22,12    | 105,48      |
|                       | РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ                                                     | 60        | 1,89             | 2,06  | 1,71     | 69,43       |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                        | 20        | 1,12             | 0,16  | 8,8      | 39,2        |
|                       | БАТОН                                                              | 18        | 1,2              | 0,2   | 10,28    | 47,6        |
|                       | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                                            | 150       | 0,03             | 0     | 7,63     | 30,65       |
| Итого за ужин 1       |                                                                    | 406.00    | 7.37             | 9.13  | 52.56    | 330.36      |
| Итого за день         |                                                                    | 1811.00   | 49.33            | 43.50 | 236.45   | 1547.45     |

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

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий (Смышляева Т.Ю.)  
05.08.2024

Меню приготавливаемых блюд  
Категория: Сад

| Прием пищи            | Наименование блюда                                                 | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Эн.ценность |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------|
|                       |                                                                    |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |             |
| 06.08.2024            |                                                                    |           |                  |       |          |             |
| Завтрак 1             | КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ                                              | 199       | 4,96             | 6     | 21,74    | 161,81      |
|                       | БАТОН                                                              | 23        | 1,5              | 0,25  | 12,85    | 59,5        |
|                       | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)                                              | 40        | 5,08             | 4,36  | 0,3      | 62,8        |
|                       | КАКАО С МОЛОКОМ                                                    | 199       | 2,9              | 2,5   | 14,87    | 98,8        |
|                       | КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ диета                                     | 150       | 3,58             | 4,56  | 37,39    | 204,34      |
|                       |                                                                    | 611.00    | 18.02            | 17.67 | 87.15    | 587.25      |
| Итого за завтрак 1    |                                                                    | 200       | 1                | 0,2   | 19,8     | 86          |
| Завтрак 2             | СОК (фруктовый/овощной)                                            | 200.00    | 1.00             | 0.20  | 19.80    | 86.00       |
| Итого за завтрак 2    |                                                                    | 5         | 0                | 0     | 0        | 0           |
| На весь день          | Соль йодированная                                                  | 30        | 2,37             | 0,42  | 24,57    | 111,6       |
|                       | ХЛЕБЦЫ (диета)                                                     | 35.00     | 2.37             | 0.42  | 24.57    | 111.60      |
| Итого за на весь день |                                                                    | 60        | 0,72             | 3,1   | 5,65     | 53,47       |
| Обед                  | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 1-ЫЙ ВАРИАНТ                                      | 200       | 5,12             | 3,6   | 14,88    | 112,8       |
|                       | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ                                        | 150       | 3,59             | 4,57  | 37,33    | 204,35      |
|                       | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                                         | 79        | 11,39            | 9,6   | 5,9      | 163         |
|                       | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ                                             | 30        | 1,68             | 0,24  | 13,32    | 58,8        |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                        | 18        | 1,2              | 0,2   | 10,28    | 47,6        |
|                       | БАТОН                                                              | 180       | 0                | 0     | 9,7      | 38,7        |
|                       | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                                        | 717.00    | 23.70            | 21.31 | 97.06    | 678.72      |
| Итого за обед         |                                                                    | 179       | 5,25             | 4,53  | 19,91    | 141,19      |
| Полдник               | ЙОГУРТ                                                             | 50        | 4                | 2     | 24       | 119,98      |
|                       | БУЛОЧКА 'ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ' (С РЕКИЦЕНОМ)                            | 229.00    | 9.25             | 6.53  | 43.91    | 261.17      |
| Итого за полдник      |                                                                    | 38        | 0,67             | 3,38  | 2,02     | 38          |
| Ужин 1                | САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ | 150       | 3,07             | 4,16  | 27,65    | 136,8       |
|                       | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)                                     | 80        | 2,51             | 2,74  | 2,29     | 92,57       |
|                       | РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ                                                     | 20        | 1,12             | 0,16  | 8,8      | 39,2        |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                        | 32        | 2,1              | 0,35  | 17,99    | 83,3        |
|                       | БАТОН                                                              | 180       | 0,04             | 0     | 9,15     | 36,78       |
|                       | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                                            | 110       | 3,09             | 4,11  | 22,37    | 83,41       |
|                       | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ гр 9                                             | 60        | 5,92             | 5,92  | 2,39     | 102         |
|                       | ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ гр 9                                         | 670.00    | 18.52            | 20.82 | 92.66    | 612.06      |
| Итого за ужин 1       |                                                                    | 2462.00   | 72.86            | 66.95 | 365.15   | 2336.80     |
| Итого за день         |                                                                    |           |                  |       |          |             |

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