

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий (Смышляева Т.Ю.)
11.03.2025

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
12.03.2025						
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	150	3,53	3,68	12	94,35
	БАТОН	24	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,43	14,13	90,63
Итого за завтрак 1		399.00	13.04	14.87	39.33	344.78
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 КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	32	0,21	1,98	3,11	29,49
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	180	1,95	2,96	6,42	59,96
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,34	3,94	12	112,93
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	60	1,89	2,06	1,71	69,43
	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	50	0,6	4,9	4,6	65,1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	22	98
	БАТОН	19	1,2	0,2	10,28	47,6
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,38	0	9,9	42,23
Итого за обед		661.00	11.37	16.44	70.02	524.74
Полдник	СНЕЖОК	155	4,31	3,85	16,94	118,56
	ПРЯНИКИ	30	2,04	1,62	25,96	126,69
Итого за полдник		185.00	6.35	5.47	42.90	245.25
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	40	0,47	2,03	6,92	42
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	12,68	12,2	18,69	247,31
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,6	1,87	1,99	27,05
	БАТОН	19	1,2	0,2	10,28	47,6
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за ужин 1		399.00	15.06	16.33	37.92	364.78
Итого за день		1847.00	46.82	53.31	209.97	1565.55

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

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий (Смышляева Т.Ю.)
11.03.2025

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
12.03.2025						
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	200	4,7	4,9	16	125,8
	БАТОН	24	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
Итого за завтрак 1		469.00	14.53	16.36	44.90	386.30
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	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5.00				
Обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	46	0,31	2,97	4,67	44,23
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	3,55	4,44	8,15	97,18
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,92	4,92	15	141,14
	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	60	3,36	0,48	26,64	117,6
	БАТОН	19	1,2	0,2	10,28	47,6
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,46	0	11,88	50,67
Итого за обед		785.00	14.91	20.65	83.51	656.09
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	ПРЯНИКИ	30	2,04	1,62	25,96	126,69
Итого за полдник		230.00	7.64	6.52	35.26	231.49
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,7	3,05	10,38	63
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	12,88	11,75	20,25	253,88
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,6	1,87	1,99	27,05
	БАТОН	34	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,58	4,56	37,39	204,34
Итого за ужин 1		604.00	19.97	21.61	88.04	632.39
Итого за день		2293.00	58.05	65.34	271.51	1992.27

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