

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий (Смышляева Т.Ю.)
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	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,68	4,57	22,16	118,98
	БАТОН	18	1,5	0,25	12,85	59,5
	СЫР ПОРЦИЯМИ	7	1,62	2,09	0	25,56
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,43	14,13	90,63
Итого за завтрак 1		355.00	10.68	9.34	49.14	294.67
Завтрак 2	МАНДАРИН	76	0,56	0,14	15,24	64,18
Итого за завтрак 2		76.00	0.56	0.14	15.24	64.18
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
	БОРЩ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	179	3,78	4,82	11,18	110,92
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (СВИНИНА)	149	7,93	15,57	12,95	222,11
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	17	1,12	0,16	8,8	39,2
	БАТОН	14	1,2	0,2	10,28	47,6
	КОМПОТ ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,08	0,08	19,78	80,92
Итого за обед		549.00	14.78	23.56	65.99	540.02
Полдник	МОЛОКО	150	4,2	3,68	6,98	78,8
	ПЕЧЕНЬЕ	8	0,01	0	7,94	32,1
Итого за полдник		158.00	4.21	3.68	14.92	110.70
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	39	0,46	2,05	2,11	25,35
	ОМЛЕТ	100	5,75	6,75	3,42	109,42
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	17	1,12	0,16	8,8	39,2
	БАТОН	18	1,5	0,25	12,85	59,5
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за ужин 1		354.00	8.94	9.24	27.22	234.29
Итого за день		1495.00	39.17	45.96	172.51	1243.86

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

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий (Смышляева Т.Ю.)
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	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	6,24	6,1	29,55	158,64
	БАТОН	18	1,5	0,25	12,85	59,5
	СЫР ПОРЦИЯМИ	13	3	3,87	0	47,47
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	5,22	5,22	29,87	186,93
Итого за завтрак 1		551.00	19.16	18.14	87.97	553.24
Завтрак 2	МАНДАРИН	75	0,56	0,14	15,2	64
Итого за завтрак 2		75.00	0.56	0.14	15.20	64.00
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
	ХЛЕБЦЫ (диета)	30	2,37	0,42	24,57	111,6
Итого за на весь день		35.00	2.37	0.42	24.57	111.60
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1	4,1	4,5	58,9
	БОРЩ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	198	4,2	5,36	12,42	123,24
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (СВИНИНА)	199	10,57	20,76	17,26	296,15
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	26	1,68	0,24	13,32	58,8
	БАТОН	18	1,5	0,25	12,85	59,5
	КОМПОТ ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,09	0,09	23,73	97,1
Итого за обед		681.00	19.04	30.80	84.08	693.69
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	ПЕЧЕНЬЕ	12	0,01	0	11,91	48,15
Итого за полдник		212.00	5.61	4.90	21.21	152.95
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	59	0,69	3,07	3,16	38,02
	ОМЛЕТ	150	8,63	10,13	5,13	164,13
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	26	1,68	0,24	13,32	58,8
	БАТОН	25	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,3
	РИС ОТВАРНОЙ	120	2,4	2,64	27,24	138,96
Итого за ужин 1		60	5,91	5,91	2,39	102
Итого за день		2174.00	68.15	76.74	311.06	2195.99

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