

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий\_\_\_\_\_ (Кропачева О.Н.)

12.05.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

| Прием пищи            | Наименование блюда                             | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Эн.ценность |
|-----------------------|------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------|
|                       |                                                |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |             |
| 13.05.2025            |                                                |           |                  |       |          |             |
| Завтрак 1             | КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ                          | 190       | 4.71             | 5.7   | 20.65    | 153.72      |
|                       | БАТОН                                          | 25        | 1.5              | 0.25  | 12.85    | 59.5        |
|                       | СЫР ПОРЦИЯМИ                                   | 13        | 3                | 3.87  | 0        | 47.47       |
|                       | КАКАО НА МОЛОКЕ                                | 169.35    | 2.66             | 2.93  | 12.72    | 84.32       |
| Итого за завтрак 1    |                                                | 397.35    | 11.87            | 12.75 | 46.22    | 345.01      |
| Завтрак 2             | АПЕЛЬСИН                                       | 109       | 0.89             | 0.2   | 8.1      | 43          |
| Итого за завтрак 2    |                                                | 109.00    | 0.89             | 0.20  | 8.10     | 43.00       |
| На весь день          | Соль йодированная                              | 3         | 0                | 0     | 0        | 0           |
| Итого за на весь день |                                                | 3.00      |                  |       |          |             |
| Обед                  | САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ | 60        | 0.9              | 3     | 3.9      | 47.9        |
|                       | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ                    | 200       | 5.12             | 3.6   | 14.88    | 112.8       |
|                       | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                     | 150       | 3.59             | 4.57  | 37.33    | 204.35      |
|                       | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ                         | 80        | 11.39            | 9.6   | 5.9      | 163         |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                    | 32.72     | 1.83             | 0.26  | 14.53    | 64.13       |
|                       | БАТОН                                          | 20        | 1.2              | 0.2   | 10.28    | 47.6        |
|                       | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                                | 180       | 0.18             | 0.09  | 13.96    | 57.15       |
| Итого за обед         |                                                | 722.72    | 24.21            | 21.32 | 100.78   | 696.93      |
| Полдник               | КЕФИР                                          | 183       | 5.99             | 0.2   | 7.99     | 61.94       |
|                       | БУЛОЧКА `ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ` (С РЕКИЦЕНОМ)        | 50        | 4                | 2     | 24       | 119.98      |
| Итого за полдник      |                                                | 233.00    | 9.99             | 2.20  | 31.99    | 181.92      |
| Ужин 1                | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ                                 | 60        | 0.48             | 0     | 0.96     | 7.92        |
|                       | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)                 | 150       | 3.07             | 4.16  | 27.65    | 136.8       |
|                       | РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ                         | 80        | 17.76            | 7.28  | 0        | 136.8       |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                    | 20        | 1.12             | 0.16  | 8.8      | 39.2        |
|                       | БАТОН                                          | 36.8      | 2.21             | 0.37  | 18.92    | 87.58       |
|                       | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                        | 180       | 0.04             | 0     | 9.15     | 36.78       |
| Итого за ужин 1       |                                                | 526.80    | 24.68            | 11.97 | 65.48    | 445.08      |
| Итого за день         |                                                | 1991.87   | 71.64            | 48.44 | 252.57   | 1711.94     |

Исполнитель: Медсестра\_\_\_\_\_ (Ситникова Н.А.)

Шеф-повар:\_\_\_\_\_()

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий\_\_\_\_\_ (Кропачева О.Н.)

12.05.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Ясли

| Прием пищи            | Наименование блюда                             | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Эн.ценность |
|-----------------------|------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------|
|                       |                                                |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |             |
| 13.05.2025            |                                                |           |                  |       |          |             |
| Завтрак 1             | КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ                          | 150       | 3.71             | 4.5   | 16.31    | 121.37      |
|                       | БАТОН                                          | 25        | 1.5              | 0.25  | 12.85    | 59.5        |
|                       | СЫР ПОРЦИЯМИ                                   | 7         | 1.62             | 2.09  | 0        | 25.56       |
|                       | КАКАО НА МОЛОКЕ                                | 150       | 2.36             | 2.59  | 11.27    | 74.68       |
| Итого за завтрак 1    |                                                | 332.00    | 9.19             | 9.43  | 40.43    | 281.11      |
| Завтрак 2             | АПЕЛЬСИН                                       | 104       | 0.79             | 0.16  | 7.28     | 38.58       |
| Итого за завтрак 2    |                                                | 104.00    | 0.79             | 0.16  | 7.28     | 38.58       |
| На весь день          | Соль йодированная                              | 3         | 0                | 0     | 0        | 0           |
| Итого за на весь день |                                                | 3.00      |                  |       |          |             |
| Обед                  | САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ | 40        | 0.59             | 2     | 2.6      | 31.93       |
|                       | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ                    | 180       | 4.61             | 3.24  | 13.39    | 101.52      |
|                       | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                     | 120       | 2.87             | 3.66  | 29.86    | 163.48      |
|                       | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ                         | 60        | 8.54             | 7.2   | 4.43     | 122.25      |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                    | 25        | 1.38             | 0.25  | 10.13    | 49          |
|                       | БАТОН                                          | 20        | 1.2              | 0.2   | 10.28    | 47.6        |
|                       | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                                | 150       | 0.15             | 0.08  | 11.63    | 47.63       |
| Итого за обед         |                                                | 595.00    | 19.34            | 16.63 | 82.32    | 563.41      |
| Полдник               | КЕФИР                                          | 165       | 5.39             | 0.18  | 7.19     | 55.75       |
|                       | БУЛОЧКА `ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ` (С РЕКИЦЕНОМ)        | 50        | 4                | 2     | 24       | 119.98      |
| Итого за полдник      |                                                | 215.00    | 9.39             | 2.18  | 31.19    | 175.73      |
| Ужин 1                | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ                                 | 40        | 0.32             | 0     | 0.64     | 5.28        |
|                       | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)                 | 120       | 2.46             | 3.33  | 22.12    | 105.48      |
|                       | РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ                         | 60        | 13.32            | 5.46  | 0        | 102.6       |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                    | 20        | 1.12             | 0.16  | 8.8      | 39.2        |
|                       | БАТОН                                          | 20        | 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       |                                                | 410.00    | 18.45            | 9.15  | 49.47    | 330.81      |
| Итого за день         |                                                | 1659.00   | 57.16            | 37.55 | 210.69   | 1389.64     |

Исполнитель: Медсестра\_\_\_\_\_ (Ситникова Н.А.)

Шеф-повар:\_\_\_\_\_()