

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий \_\_\_\_\_ (Арасланова Э.Г.)  
14.05.2024

Меню приготавливаемых блюд  
Категория: Ясли

| Примечание               | Наименование блюда                                       | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность |
|--------------------------|--|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|
|                          |  |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |
| 15.05.2024               |  |           |                  |       |          |                         |
| Завтрак 1                | ЛАПША МОЛОЧНАЯ   | 150       | 3,53             | 3,68  | 12       | 94,35                   |
|                          | БАТОН  | 25        | 1,5              | 0,25  | 12,85    | 59,5                    |
|                          | МАСЛО ПОРЦИЯМИ   | 5         | 0,05             | 4,15  | 0,05     | 37,5                    |
|                          | ЯИЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)                                    | 40        | 5,08             | 4,36  | 0,3      | 62,8                    |
|                          | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК   | 150       | 2,4              | 2,03  | 11,77    | 75,53                   |
|                          | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ гр.Чебурашка                  | 150       | 3,59             | 4,57  | 37,33    | 204,35                  |
|                          | ЧАЙ БЕЗ САХАРА гр.Чебурашка                              | 180       | 0,11             | 0,03  | 0,04     | 0,82                    |
| СЫР ПОРЦИЯМИ гр.Солнышко | 10   | 2,31      | 2,98             | 0     | 36,51    |                         |
| Итого за завтрак 1       |  | 710,00    | 18,57            | 22,05 | 74,34    | 571,36                  |
| Завтрак 2                | СОК (фруктовый/овощной)                                  | 100       | 0,5              | 0,1   | 9,89     | 43                      |
| Итого за завтрак 2       |  | 100,00    | 0,50             | 0,10  | 9,89     | 43,00                   |
| На                       | Соль йодированная  | 3         | 0                | 0     | 0        | 0                       |
| Итого за на весь день    |  | 3,00      |                  |       |          |                         |
| Обед                     | САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"   | 40        | 0,64             | 1,36  | 2,72     | 24,8                    |
|                          | БОРЩ СО СМЕТАНОЙ   | 180       | 1,95             | 2,96  | 6,42     | 59,96                   |
|                          | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ                                       | 120       | 2,34             | 3,94  | 12       | 112,93                  |
|                          | РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ   | 40        | 1,89             | 2,06  | 1,71     | 69,43                   |
|                          | МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ                                | 50        | 0,6              | 4,9   | 4,6      | 65,1                    |
|                          | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 23        | 1,12             | 0,16  | 8,8      | 39,2                    |
|                          | БАТОН  | 20        | 1,2              | 0,2   | 10,28    | 47,6                    |
|                          | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                              | 150       | 0                | 0     | 8,08     | 32,25                   |
|                          | БОРЩ гр.Чебурашка  | 180       | 1,95             | 2,96  | 6,42     | 59,96                   |
|                          | МЯСО ОТВАРНОЕ (СВИНИНА) гр.Солнышко                      | 60        | 3,01             | 21,49 | 0        | 184,13                  |
| Итого за обед            |  | 858,00    | 14,70            | 40,03 | 61,03    | 695,36                  |
| Полдник                  | МОЛОКО   | 180       | 5,04             | 4,41  | 8,37     | 94,32                   |
|                          | ПЕЧЕНЬЕ  | 14        | 0,02             | 0     | 15,88    | 64,2                    |
|                          | ЧАЙ БЕЗ САХАРА гр.Чебурашка                              | 180       | 0,11             | 0,03  | 0,04     | 0,82                    |
|                          | БАТОН гр.Солнышко  | 30        | 1,8              | 0,3   | 15,42    | 71,4                    |
| Итого за полдник         |  | 404,00    | 6,97             | 4,74  | 39,71    | 230,74                  |
| 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                  |
|                          | СГУЩЕННОЕ МОЛОКО   | 30        | 1,99             | 2,36  | 16,29    | 20,37                   |
|                          | БАТОН  | 20        | 1,2              | 0,2   | 10,28    | 47,6                    |
|                          | ЧАЙ БЕЗ САХАРА   | 180       | 0,11             | 0,03  | 0,04     | 0,82                    |
|                          | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ гр.Чебурашка          | 120       | 3,12             | 4,4   | 31,28    | 101,12                  |
|                          | ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ гр.Чебурашка                       | 60        | 5,92             | 5,92  | 2,39     | 102                     |
| Итого за ужин 1          |  | 580,00    | 25,49            | 27,14 | 85,89    | 561,22                  |
| Итого за день            |  | 2655,00   | 66,23            | 94,06 | 270,86   | 2101,68                 |

Меню приготавливаемых блюд  
Категория: Сад

| Примечание            | Наименование блюда                                       | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность |
|-----------------------|--|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|
|                       |  |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |
| 15.05.2024            |  |           |                  |       |          |                         |
| Завтрак 1             | ЛАПША МОЛОЧНАЯ   | 200       | 4,7              | 4,9   | 16       | 125,8                   |
|                       | БАТОН  | 25        | 1,5              | 0,25  | 12,85    | 59,5                    |
|                       | МАСЛО ПОРЦИЯМИ   | 5         | 0,05             | 4,15  | 0,05     | 37,5                    |
|                       | ЯИЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)                                    | 40        | 5,08             | 4,36  | 0,3      | 62,8                    |
|                       | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК   | 180       | 2,88             | 2,43  | 14,13    | 90,63                   |
|                       | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ гр.Рябинка, Полянка, Вишенка  | 180       | 4,31             | 5,48  | 44,8     | 245,22                  |
|                       | ЧАЙ БЕЗ САХАРА гр.Рябинка, Полянка, Вишенка              | 200       | 0,13             | 0,03  | 0,04     | 1,01                    |
|                       | СЫР ПОРЦИЯМИ гр.Вишенка, Полянка, Яблонька               | 20        | 4,62             | 5,96  | 0        | 73,03                   |
| Итого за завтрак 1    |  | 850,00    | 23,27            | 27,56 | 88,17    | 695,49                  |
| Завтрак 2             | СОК (фруктовый/овощной)                                  | 100       | 0,5              | 0,1   | 9,86     | 42,86                   |
| Завтрак 2             | ЧАЙ БЕЗ САХАРА гр.Вишенка, Полянка                       | 200       | 0,13             | 0,03  | 0,04     | 1,01                    |
| Итого за завтрак 2    |  | 300,00    | 0,63             | 0,13  | 9,90     | 43,87                   |
| На                    | Соль йодированная  | 5         | 0                | 0     | 0        | 0                       |
| Итого за на весь день |  | 5,00      |                  |       |          |                         |
| Обед                  | САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"   | 60        | 0,96             | 2,04  | 4,08     | 37,2                    |
|                       | БОРЩ СО СМЕТАНОЙ   | 200       | 3,55             | 4,44  | 8,15     | 97,18                   |
|                       | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ                                       | 150       | 2,92             | 4,92  | 15       | 141,14                  |
|                       | РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ   | 50        | 2,51             | 2,74  | 2,29     | 92,57                   |
|                       | МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ                                | 50        | 0,6              | 4,9   | 4,6      | 65,1                    |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 34        | 1,68             | 0,24  | 13,32    | 58,8                    |
|                       | БАТОН  | 20        | 1,2              | 0,2   | 10,28    | 47,6                    |
|                       | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                              | 180       | 0                | 0     | 9,7      | 38,7                    |
|                       | КАПУСТА ТУШЕНАЯ гр.Яблонька                              | 150       | 3,25             | 3,08  | 12,67    | 96,58                   |
|                       | ЧАЙ БЕЗ САХАРА гр.Вишенка, Полянка                       | 180       | 0,11             | 0,03  | 0,04     | 0,82                    |
| Итого за обед         |  | 1072,00   | 16,78            | 22,59 | 80,13    | 675,69                  |
| Полдник               | МОЛОКО   | 200       | 5,6              | 4,9   | 9,3      | 104,8                   |
|                       | ПЕЧЕНЬЕ  | 14        | 0,02             | 0     | 15,88    | 64,2                    |
|                       | МАРМЕЛАД   | 15        | 0,02             | 0     | 15,88    | 64,2                    |
|                       | ЧАЙ БЕЗ САХАРА гр.Рябинка, Полянка                       | 200       | 0,13             | 0,03  | 0,04     | 1,01                    |
| Итого за полдник      |  | 429,00    | 5,77             | 4,93  | 41,10    | 234,21                  |
| 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                  |
|                       | СГУЩЕННОЕ МОЛОКО   | 30        | 1,99             | 2,36  | 16,29    | 20,37                   |
|                       | БАТОН  | 36        | 2,1              | 0,35  | 17,99    | 83,3                    |
|                       | ЧАЙ БЕЗ САХАРА   | 180       | 0,11             | 0,03  | 0,04     | 0,82                    |
| Итого за ужин 1       |  | 456,00    | 17,78            | 17,54 | 64,95    | 421,37                  |
| Итого за день         |  | 3111,00   | 64,23            | 72,75 | 284,25   | 2070,63                 |