

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ (Арасланова Э.Г.)
01.04.2025

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
02.04.2025						
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
	ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	2,4	2,03	11,77	75,53
Итого за завтрак 1		370,00	12,56	14,47	36,97	329,68
Завтрак 2	ЯБЛОКО	90	0,4	0,4	9,8	47
	СОК (фруктовый/овощной)	102	0,5	0,1	9,89	43
Итого за завтрак 2		192,00	0,90	0,50	19,69	90,00
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3,00				
Обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	37	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	50	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
	Итого за обед		630,00	9,31	16,20	55,00
Полдник	МОЛОКО	180	5,04	4,41	8,37	94,32
	ПРЯНИКИ	34	1,77	1,4	22,5	109,8
Итого за полдник		214,00	6,81	5,81	30,87	204,12
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	0,47	2,03	6,92	42
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	130	22,66	10,89	22,51	280,29
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,36	1,32	1,37	23,1
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за ужин 1		400,00	24,80	14,47	41,12	393,81
Итого за день		1804,00	54,38	51,45	183,65	1473,57

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
02.04.2025						
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
	ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,43	14,13	90,63
	ЛАПША МОЛОЧНАЯ БЕЗ ГЛЮТЕНА гр.Вишенка,Солнышко, Ромашка,Яблонька	200	4,7	4,9	16	125,8
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА гр.Солнышко	200	0,13	0,03	0,04	1,01
	ХЛЕБЦЫ гр.Вишенка,Солнышко, Ромашка,Яблонька	20	1,58	0,28	16,38	74,4
	СЫР ПОРЦИЯМИ гр.Вишенка,Солнышко	20	4,62	5,96	0	73,03
Итого за завтрак 1		890,00	25,24	27,26	75,75	650,47
Завтрак 2	ЯБЛОКО	90	0,4	0,4	9,8	47
	СОК (фруктовый/овощной)	102	0,5	0,1	9,89	43
	ЧАЙ С САХАРОМ гр.Яблонька, Ромашка	200	0	0	9,78	39,21
Итого за завтрак 2		392,00	0,90	0,50	29,47	129,21
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3,00				
Обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	56	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	70	2,51	2,74	2,29	92,57
	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	50	0,6	4,9	4,6	65,1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	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
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА гр.Яблонька	180	0,11	0,03	0,04	0,82
	ХЛЕБЦЫ гр.Вишенка,Солнышко, Ромашка,Яблонька	20	1,58	0,28	16,38	74,4
Итого за обед		955,00	14,46	20,72	84,43	660,54
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	ПЕЧЕНЬЕ	17	0,05	0	38,57	155,91
	ПРЯНИКИ	34	1,77	1,4	22,5	109,8
	ХЛЕБЦЫ гр.Вишенка,Солнышко, Ромашка,Яблонька	30	2,37	0,42	24,57	111,6
Итого за полдник		281,00	9,79	6,72	94,94	482,11
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,7	3,05	10,38	63
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	26,15	12,56	25,97	323,41
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,36	1,32	1,37	23,1
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
	ХЛЕБЦЫ гр.Вишенка,Солнышко, Ромашка,Яблонька	20	1,58	0,28	16,38	74,4
Итого за ужин 1		472,00	31,00	17,59	72,13	568,03
Итого за день		2993,00	81,39	72,79	356,72	2490,36