

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ (Арасланова Э.Г.)
03.07.2025

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценност ь
			Белки	Жиры	Углеводы	
04.07.2025						
Завтрак 1	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	150	4,3	3,71	18,19	124,24
	БАТОН	36	2,08	0,35	17,79	82,38
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,43	14,13	90,63
Итого за завтрак 1		371.00	9,31	10,64	50,16	334,75
Завтрак 2	ЯБЛОКО	125	0,4	0,4	9,8	47
	СОК (фруктовый/овощной)	103	0,5	0,1	9,85	42,79
Итого за завтрак 2		228.00	0,90	0,50	19,65	89,79
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ, ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	40	0,44	2,58	2,3	35,02
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180	3,17	3,65	7,99	87,77
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2,6	2,46	10,13	77,26
	БИТОЧКИ ИЗ КУР	68	6,55	6,33	10,56	121,53
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	1,71	0,31	12,56	60,76
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	8,08	32,25
Итого за обед		589.00	14,47	15,33	51,62	414,59
Полдник	ЙОГУРТ	182	5,22	4,5	19,8	140,4
	БАТОН	31	1,86	0,31	15,93	73,78
Итого за полдник		213.00	7,08	4,81	35,73	214,18
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С	40	0,5	2,18	2,61	32,43
	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	3,03	3,87	31,68	173,1
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	5,32	1,2	2,93	58,05
	БАТОН	36	2,08	0,35	17,79	82,38
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за ужин 1		436.00	11,04	7,63	55,05	346,78
Итого за день		1840.00	42,80	38,91	212,21	1400,09

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценност ь
			Белки	Жиры	Углеводы	
04.07.2025						
Завтрак 1	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	200	5,74	4,96	24,26	165,63
	БАТОН	41	2,37	0,39	20,26	93,83
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
	ХЛЕБЦЫ гр. Ромашка, Яблонька-2чел	5	0,79	0,14	8,19	37,2
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА-гр.Ромашка, Яблонька-2чел,Вишенка, Березка	200	0,13	0,03	0,04	1,01
	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ гр.Ромашка, Яблонька	180	7,84	7,84	44,81	280,39
	КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМгр. Ромашка, Яблонька-2чел	201	8,26	9,16	39,35	273,48
Итого за завтрак 1		1032,00	28,38	29,37	152,66	989,74
Завтрак 2	ЯБЛОКО	125	0,4	0,4	9,8	47
	СОК (фруктовый/овощной)	103	0,5	0,1	9,85	42,79
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА гр.Ромашка, Березка	200	0,13	0,03	0,04	1,01
Итого за завтрак 2		428,00	1,03	0,53	19,69	90,80
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3,00				
Обед	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ, ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,8	3,9	4	55,2
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	3,52	4,05	8,88	97,52
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,25	3,08	12,67	96,58
	БИТОЧКИ ИЗ КУР	90	9,2	8,7	13,5	176,09
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	51	2,76	0,39	21,91	96,74
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
	МЯСО ОТВАРНОЕ (СВИНИНА) гр. Березка, Яблонька-3чел	80	4,02	28,65	0	245,51
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА гр. Яблонька	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за обед		991,00	23,66	48,80	70,70	807,16
Полдник	ЙОГУРТ	203	5,8	5	22	156
	БАТОН	52	3,12	0,52	26,73	123,76
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА гр.Солнышко	200	0,13	0,03	0,04	1,01
	ХЛЕБЦЫ гр. Ромашка, Яблонька-2чел	10	1,58	0,28	16,38	74,4
Итого за полдник		465,00	10,63	5,83	65,15	355,17
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,75	3,27	3,92	48,64
	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,79	4,84	39,6	216,37
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	7,1	1,6	3,9	77,4
	БАТОН	41	2,39	0,4	20,49	94,87
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯгр. Ромашка, Яблонька-2чел	150	3,59	4,57	37,33	204,35
	МЯСО ОТВАРНОЕ (СВИНИНА) гр.Яблонька	80	4,02	28,65	0	245,51
	ХЛЕБЦЫ гр. Ромашка, Яблонька-2чел	8	0,76	0,13	7,86	35,71
Итого за ужин 1		749,00	22,51	43,49	113,14	923,67
Итого за день		3668,00	86,21	128,02	421,34	3166,54