

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ (Арасланова Э.Г.)
08.07.2025

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
09.07.2025						
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	150	3,53	3,68	12	94,35
	БАТОН	24	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,43	14,13	90,63
Итого за завтрак 1		399,00	13,04	14,87	39,33	344,78
Завтрак 2	ЯБЛОКО	123	0,4	0,4	9,3	44,65
	СОК (фруктовый/овощной)	100	0,5	0,1	9,89	43
Итого за завтрак 2		223,00	0,90	0,50	19,19	87,65
На десерт	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3,00				
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	40	0,71	2,58	2,84	38,04
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	180	1,95	2,96	6,42	59,96
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,34	3,94	12	112,93
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	56	9,88	3,97	3,61	90,28
	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	50	0,6	4,9	4,6	65,1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,8	39,2
	БАТОН	19	1,2	0,2	10,28	47,6
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	8,08	32,25
Итого за обед		635,00	17,80	18,71	56,63	485,36
Полдник	МОЛОКО	180	5,04	4,41	8,37	94,32
	ПЕЧЕНЬЕ	20	0,02	0	15,88	64,2
Итого за полдник		200,00	5,06	4,41	24,25	158,52
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	40	0,59	2	7,4	50,53
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	12,68	12,2	18,69	247,31
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий)	30	0,6	1,87	1,99	27,05
	БАТОН	19	1,2	0,2	10,28	47,6
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за ужин 1		399,00	15,18	16,30	38,40	373,31
Итого за день		1859,00	51,98	54,79	177,80	1449,62

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
09.07.2025						
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	200	4,7	4,9	16	125,8
	БАТОН	24	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
	ЛАПША МОЛОЧНАЯ БЕЗ ГЛЮТЕНА гр. Ромашка, Яблонька-3чел	200	4,7	4,9	16	125,8
	СЫР ПОРЦИЯМИ-- гр. Яблонька-2чел, гр. Вишенка, Ягодка	13	3	3,87	0	47,47
	ХЛЕБЦЫ гр. Ромашка, Яблонька-3чел	10	0,79	0,14	8,19	37,2
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,13	0,03	0,04	1,01
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ гр. Вишенка	180	5,06	6,73	36,6	136,49
Итого за завтрак 1		1072,00	28,21	32,03	105,73	734,27
Завтрак 2	ЯБЛОКО	130	0,4	0,4	9,8	47
	СОК (фруктовый/овощной)	100	0,5	0,1	9,89	43
Итого за завтрак 2		230,00	0,9	0,5	19,73	91,01
На десерт	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3,00				
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	1	4	4,9	59,7
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	3,55	4,44	8,15	97,18
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,92	4,92	15	141,14
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	75	13,17	5,3	4,81	120,37
	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	50	0,6	4,9	4,6	65,1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8
	БАТОН	19	1,2	0,2	10,28	47,6
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
	МЯСО ОТВАРНОЕ (СВИНИНА) гр. Яблонька	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		1034,00	29,04	52,82	78,99	912,12
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	ПЕЧЕНЬЕ	30	0,03	0	23,82	96,3
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,13	0,03	0,04	1,01
	ПЕЧЕНЬЕ БЕЗ ГЛЮТЕНА гр. Ромашка, Яблонька-3чел	30	0,03	0	23,82	96,3
Итого за полдник		460,00	5,79	4,93	56,98	298,41
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,89	3	11,1	75,8
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	12,88	11,75	20,25	253,88
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,6	1,87	1,99	27,05
	БАТОН	34	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ гр. Вишенка	150	3,9	5,5	39,1	126,4
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ гр. Вишенка	80	7,89	7,89	3,19	136
	ХЛЕБЦЫ гр. Ромашка, Яблонька-3чел	10	0,79	0,14	8,19	37,2
Итого за ужин 1		694,00	29,16	30,53	101,85	740,45
Итого за день		3693,00	93,23	120,84	363,28	2776,26