

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ (Арасланова Э.Г.)
09.07.2025

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
10.07.2025						
Завтрак 1	КАША "АССОРТИ"	150	3,61	3,79	21,34	127,76
	БАТОН	20	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,61	2,25	13,38	88,92
Итого за завтрак 1		355.00	7.77	10.44	47.62	313.68
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	103	0,5	0,1	9,9	43
	ЯБЛОКО	127	0,4	0,4	9,3	44,65
Итого за завтрак 2		230.00	0.90	0.50	19.20	87.65
На	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ, МОРКОВИ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ. СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРЫ	37	0,67	3,93	3,27	55,2
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	6,12	7,56	7,65	132,75
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2,6	2,46	10,13	77,26
	БИТОЧКИ ИЗ КУР	57	6,55	6,33	10,56	121,53
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,71	0,24	13,43	59,83
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,15	0,08	11,63	47,63
	Итого за обед	572.00	17.80	20.60	56.67	494.20
Полдник	КЕФИР	180	5,39	0,18	7,19	55,75
	ПРЯНИКИ	30	1,18	0,93	15	73,2
	БАТОН	16	1,2	0,2	10,28	47,6
Итого за полдник		226.00	7.77	1.31	32.47	176.55
Ужин 1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,61	2,04	2,75	33,59
	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	6,26	7,67	28,49	208,84
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,67	0,3	12,24	59,21
	БАТОН	28	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,03	0	7,63	30,65
Итого за ужин 1		397.00	10.67	10.36	69.10	415.59
Итого за день		1781.00	44.91	43.21	225.06	1487.67

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
10.07.2025						
Завтрак 1	КАША "АССОРТИ"	200	5,1	5,5	26,1	172,6
	БАТОН	20	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	14,87	98,8
	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ гр.Вишенка	180	4,3	5,47	44,87	245,21
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА-гр. Вишенка, Яблонька	200	0,13	0,03	0,04	1,01
	ХЛЕБЦЫ -гр. Ромашка, Яблонька-Зчел	10	0,79	0,14	8,19	37,2
Итого за завтрак 1		813.00	14.77	18.04	106.97	651.82
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	103	0,5	0,1	9,9	43
	ЯБЛОКО	134	0,4	0,4	9,8	47
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА гр.Ромашка	200	0,13	0,03	0,04	1,01
Итого за завтрак 2		437.00	1.03	0.53	19.74	91.01
На	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ, МОРКОВИ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ. СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ	56	1	5,9	4,9	82,8
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРЫ	200	6,8	8,4	8,5	147,5
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,25	3,08	12,67	96,58
	БИТОЧКИ ИЗ КУР	77	9,2	8,7	13,5	176,09
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	2,84	0,41	22,51	99,35
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,18	0,09	13,96	57,15
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ -гр.Яблонька-Зчел, Вишенка	200	2,88	2,29	15,36	93,6
	МЯСО ОТВАРНОЕ (СВИНИНА) - гр.Яблонька(Петров,Клестова, Мухамедзянов)	80	4,02	28,65	0	245,51
	Итого за обед	991.00	30.17	57.52	91.40	998.58
Полдник	КЕФИР	200	5,99	0,2	7,99	61,94
	ПРЯНИКИ	30	1,18	0,93	15	73,2
	БАТОН	24	1,8	0,3	15,42	71,4
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА гр.Вишенка	200	0,13	0,03	0,04	1,01
	ПЕЧЕНЬЕ БЕЗ ГЛЮТЕНА -гр. Ромашка, Яблонька-Зчел	30	0,03	0	23,82	96,3
Итого за полдник		483.00	9.13	1.46	62.27	303.85
Ужин 1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,89	3,09	4,09	49,79
	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	180	7,52	9,21	34,2	250,62
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,71	0,24	13,43	59,83
	БАТОН	28	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15	36,78
	МАКАРОНЫ С СЫРОМ (БЕЗ ГЛЮТЕНА) -гр. Ромашка, Яблонька-Зчел	180	7,52	9,21	34,2	250,62
	ХЛЕБЦЫ -гр. Ромашка, Яблонька-Зчел	10	0,79	0,14	8,19	37,2
Итого за ужин 1		667.00	20.57	22.24	121.25	768.14
Итого за день		3394.00	75.67	99.79	401.63	2813.40