

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий (Арасланова Э.Г.)
13.05.2025

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
14.05.2025						
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
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	2,4	2,03	11,77	75,53
Итого за завтрак 1		329.00	7.48	10.11	36.67	266.88
Завтрак 2	ЯБЛОКО	92	0,4	0,4	9,8	47
	СОК (фруктовый/овощной)	100	0,5	0,1	9,83	42,72
Итого за завтрак 2		192.00	0.90	0.50	19.63	89.72
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
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	57	5,32	1,2	2,93	58,05
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	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		586.00	12.14	10.44	51.62	379.48
Полдник	МОЛОКО	181	5,04	4,41	8,37	94,32
	ПЕЧЕНЬЕ	6	0,02	0	15,88	64,2
Итого за полдник		187.00	5.06	4.41	24.25	158.52
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	0,47	2,03	6,92	42
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	134	22,66	10,89	22,51	280,29
	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		403.00	25.04	15.02	41.74	397.76
Итого за день		1700.00	50.62	40.48	173.91	1292.36

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
14.05.2025						
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
	ЛАПША МОЛОЧНАЯ БЕЗ ГЛЮТЕНА- гр.Вишенка-2чел, Солнышко ,Ромашка, Яблонька, Ромашка	200	4,7	4,9	16	125,8
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,43	14,13	90,63
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА гр .Солнышко-2чел, Вишенка	200	0,13	0,03	0,04	1,01
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ гр, Солнышко	180	5,06	6,73	36,6	136,49
Итого за завтрак 1		989.00	19.02	23.39	95.67	576.73
Завтрак 2	ЯБЛОКО	92	0,4	0,4	9,8	47
	СОК (фруктовый/овощной)	100	0,5	0,1	9,83	42,72
Итого за завтрак 2		192.00	0.90	0.50	19.63	89.72
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
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	77	7,1	1,6	3,9	77,4
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	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.Вишенка	80	4,02	28,65	0	245,51
Итого за обед		798.00	20.78	43.02	65.02	750.56
Полдник	МОЛОКО	201	5,6	4,9	9,3	104,8
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА гр .Солнышко	200	0,13	0,03	0,04	1,01
	ПЕЧЕНЬЕ	16	0,05	0	42,35	171,2
	ПЕЧЕНЬЕ БЕЗ ГЛЮТЕНА - гр.Вишенка-2чел, Солнышко ,Ромашка, Яблонька, Ромашка	9	0,03	0	23,82	96,3
Итого за полдник		426.00	5.68	4.90	75.47	372.30
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,7	3,05	10,38	63
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	155	26,15	12,56	25,97	323,41
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,6	1,87	1,99	27,05
	БАТОН	32	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	29.66	17.86	56.37
Итого за день		2664.00	76.04	89.67	312.16	2286.89