

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ (Араспанова Э.Г.)
15.07.2025

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
16.07.2025						
Завтрак 1	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ	150	4,57	4,3	18,77	130,88
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	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		360.00	9.00	11.13	45.80	318.51
Завтрак 2	ЯБЛОКО	93	0,4	0,4	9,3	44,65
	СОК (фруктовый/овощной)	100	0,5	0,1	9,9	43
Итого за завтрак 2		193.00	0.90	0.50	19.20	87.65
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,67	2,73	3	39,27
	УХА С КРУПОЙ РИСОВОЙ	180	6,98	3,46	9,43	100,08
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (СВИНИНА)	150	7,93	15,57	12,95	222,11
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,8	39,2
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,15	0,08	11,63	47,63
Итого за обед		560.00	18.05	22.20	56.09	495.89
Полдник	МОЛОКО	180	5,04	4,41	8,37	94,32
	ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ	50	3,31	6,84	21,51	173,57
Итого за полдник		230.00	8.35	11.25	29.88	267.89
Ужин 1	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	40	0,7	6,61	5,14	82,88
	ОМЛЕТ	130	10,21	11,78	4,16	162,5
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,8	39,2
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за ужин 1		395.00	13.64	18.83	30.99	344.90
Итого за день		1741.00	49.94	63.91	181.96	1514.84

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
16.07.2025						
Завтрак 1	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ	200	6,09	5,73	25,03	174,51
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ-гр. Березка -2чел, Вишенка	180	4,3	5,47	44,87	245,21
	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ-гр.Ромашка, яблонька-2чел, Чебурашка	200	4,87	5,3	25,56	168,96
	ХЛЕБЦЫ -гр. Ромашка, Яблонька-3чел, Чебурашка	10	0,79	0,14	8,19	37,2
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА-гр. Вишенка, Березка-2чел, Чебурашка	2	0,13	0,03	0,04	1,01
Итого за завтрак 1		1020.00	20.93	23.77	132.29	824.59
Завтрак 2	ЯБЛОКО	98	0,4	0,4	9,8	47
	СОК (фруктовый/овощной)	100	0,5	0,1	9,9	43
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА гр.Яблонька, Березка	200	0,13	0,03	0,04	1,01
Итого за завтрак 2		398.00	1.03	0.53	19.74	91.01
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1	4,1	4,5	58,9
	УХА С КРУПОЙ РИСОВОЙ	200	7,76	3,84	10,48	111,2
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (СВИНИНА)	200	10,57	20,76	17,26	296,15
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,18	0,09	13,96	57,15
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ гр.Яблонька, Петров	200	2,88	2,29	15,36	93,6
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА гр.Яблонька	180	0,11	0,03	0,04	0,82
	ХЛЕБЦЫ -гр. Ромашка, Яблонька-3чел, Чебурашка	10	0,79	0,14	8,19	37,2
Итого за обед		1085.00	26.47	31.74	95.96	773.32
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ	70	4,63	9,57	30,11	243
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА гр.Яблонька	200	0,13	0,03	0,04	1,01
	ПЕЧЕНЬЕ БЕЗ ГЛЮТЕНА-гр. Ромашка, Яблонька-3чел, Чебурашка	30	0,03	0	23,82	96,3
Итого за полдник		500.00	10.39	14.50	63.27	445.11
Ужин 1	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	60	1,05	9,92	7,71	124,32
	ОМЛЕТ	150	8,63	10,13	5,13	164,13
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
	ХЛЕБЦЫ -гр. Ромашка, Яблонька-3чел, Чебурашка	10	0,79	0,14	8,19	37,2
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ- Гр.Яблонька-2чел, Вишенка, Березка-2чел, Чебурашка	150	3,59	4,57	37,33	204,35
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ- Гр.Яблонька-2чел, Вишенка, Березка-2чел, Чебурашка	80	7,89	7,89	3,19	136
Итого за ужин 1		695.00	25.84	33.27	92.90	808.92
Итого за день		3701.00	84.66	103.81	404.16	2942.95