

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ (Арасланова Э.Г.)
17.07.2025

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Ясли

| Грием м паци | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Эн.ценност ь |
|-----------------------|---|-----------|------------------|-------|----------|-----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 18.07.2025 | | | | | | |
| Завт рак 1 | КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ | 150 | 4,3 | 3,71 | 18,19 | 124,24 |
| | БАТОН | 34 | 1,76 | 0,29 | 15,07 | 69,76 |
| | 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 | | 369,00 | 8,99 | 10,58 | 47,44 | 322,13 |
| Завт рак 2 | СОК (фруктовый/овощной) | 106 | 0,5 | 0,1 | 9,9 | 43 |
| | ЯБЛОКО | 123 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| Итого за завтрак 2 | | 229,00 | 0,90 | 0,50 | 19,70 | 90,00 |
| На | Соль йодированная | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за на весь день | | 3,00 | | | | |
| Обед | САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ | 40 | 0,61 | 2,58 | 2,58 | 36,89 |
| | СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ | 180 | 3,17 | 3,65 | 7,99 | 87,77 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 28 | 1,38 | 0,25 | 10,13 | 49 |
| | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0 | 0 | 8,08 | 32,25 |
| Итого за обед | | 578,00 | 19,05 | 33,48 | 40,85 | 558,70 |
| Полд ник | ЙОГУРТ | 183 | 5,22 | 4,5 | 19,8 | 140,4 |
| | ПРЯНИКИ | 20 | 1,77 | 1,4 | 22,5 | 109,8 |
| Итого за полдник | | 203,00 | 6,99 | 5,90 | 42,30 | 250,20 |
| Ужин 1 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ | 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 | 23 | 1,19 | 0,2 | 10,19 | 47,19 |
| | ПОДЛИВ | 30 | 0,24 | 1,14 | 2,1 | 20,22 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 180 | 0,04 | 0 | 9,15 | 36,78 |
| Итого за ужин 1 | | 453,00 | 10,32 | 8,59 | 58,66 | 367,77 |
| Итого за день | | 1835,00 | 46,25 | 59,05 | 208,95 | 1588,80 |

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

| Грием м паци | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Эн.ценност ь |
|---|---|-----------|------------------|--------|----------|-----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 18.07.2025 | | | | | | |
| Завт рак 1 | КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ | 200 | 5,74 | 4,96 | 24,26 | 165,63 |
| | БАТОН | 40 | 2,07 | 0,34 | 17,72 | 82,07 |
| | МАСЛО ПОРЦИЯМИ | 5 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 37,5 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 180 | 2,88 | 2,43 | 14,13 | 90,63 |
| | КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ гр.Вишенка, Березка-2чел | 180 | 7,84 | 7,84 | 44,81 | 280,39 |
| | КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ-гр. Ромашка, Яблонька-3чел, Чебурашка | 201 | 8,26 | 9,16 | 39,35 | 273,48 |
| | ХЛЕБЦЫ -гр. Ромашка, Яблонька-3чел, Чебурашка | 10 | 0,79 | 0,14 | 8,19 | 37,2 |
| ЧАЙ БЕЗ САХАРА-гр. Ромашка, Яблонька-3чел, Чебурашка, Вишенка, Березка-2чел | 200 | 0,13 | 0,03 | 0,04 | 1,01 | |
| Итого за завтрак 1 | | 1017,00 | 27,76 | 29,05 | 148,55 | 967,91 |
| Завт рак 2 | СОК (фруктовый/овощной) | 106 | 0,5 | 0,1 | 9,9 | 43 |
| | ЯБЛОКО | 123 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| | ЧАЙ БЕЗ САХАРА гр.Яблонька, Березка | 180 | 0,11 | 0,03 | 0,04 | 0,82 |
| Итого за завтрак 2 | | 409,00 | 1,01 | 0,53 | 19,74 | 90,82 |
| На | Соль йодированная | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за на весь день | | 3,00 | | | | |
| Обед | САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ | 60 | 1 | 4 | 4,5 | 57,9 |
| | СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ | 200 | 3,52 | 4,05 | 8,88 | 97,52 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,17 | 3,92 | 14,25 | 127,33 |
| | ПУДИНГ ИЗ СВИНИНЫ | 80 | 15,14 | 31,82 | 0,89 | 334,57 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 34 | 1,68 | 0,24 | 13,32 | 58,8 |
| | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 |
| | ЧАЙ БЕЗ САХАРА гр.Яблонька | 180 | 0,11 | 0,03 | 0,04 | 0,82 |
| Итого за обед | | 884,00 | 24,62 | 44,06 | 51,58 | 715,64 |
| Полд ник | ЙОГУРТ | 203 | 5,8 | 5 | 22 | 156 |
| | ПРЯНИКИ | 35 | 3,1 | 2,45 | 39,38 | 192,15 |
| | ПЕЧЕНЬЕ БЕЗ ГЛЮТЕНА-гр. Ромашка, Яблонька-3чел, Чебурашка | 30 | 0,03 | 0 | 23,82 | 96,3 |
| | ЧАЙ БЕЗ САХАРА гр.Вишенка | 200 | 0,13 | 0,03 | 0,04 | 1,01 |
| Итого за полдник | | 468,00 | 9,06 | 7,48 | 85,24 | 445,46 |
| 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 | 39 | 2,1 | 0,35 | 17,99 | 83,3 |
| | ПОДЛИВ | 30 | 0,24 | 1,14 | 2,1 | 20,22 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 180 | 0,04 | 0 | 9,15 | 36,78 |
| | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ- гр. Ромашка, Яблонька-3чел, Чебурашка | 150 | 3,59 | 4,57 | 37,33 | 204,35 |
| | ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ-гр.Чебурашка, Яблонька | 80 | 7,89 | 7,89 | 3,19 | 136 |
| ХЛЕБЦЫ -гр. Ромашка, Яблонька-3чел, Чебурашка | 10 | 0,79 | 0,14 | 8,19 | 37,2 | |
| Итого за ужин 1 | | 779,00 | 26,29 | 23,80 | 125,37 | 860,26 |
| Итого за день | | 3560,00 | 88,74 | 104,92 | 430,48 | 3080,09 |