

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ (Арасланова Э.Г.)
18.03.2025

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
19.03.2025						
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	150	3,53	3,68	12	94,35
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	2,4	2,03	11,77	75,53
Итого за завтрак 1		370,00	12,56	14,47	36,97	329,68
Завтрак 2	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
	СОК (фруктовый/овощной)	104	0,5	0,1	9,89	43
Итого за завтрак 2		204,00	0,90	0,50	19,69	90,00
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
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	60	1,89	2,06	1,71	69,43
	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	50	0,6	4,9	4,6	65,1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	27	1,12	0,16	8,8	39,2
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	8,08	32,25
Итого за обед		643,00	9,31	16,20	55,00	455,96
Полдник	МОЛОКО	181	5,04	4,41	8,37	94,32
	ПЕЧЕНЬЕ	20	0,02	0	15,88	64,2
Итого за полдник		201,00	5,06	4,41	24,25	158,52
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	40	0,47	2,03	6,92	42
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	130	22,66	10,89	22,51	280,29
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,6	1,87	1,99	27,05
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за ужин 1		400,00	25,04	15,02	41,74	397,76
Итого за день		1821,00	52,87	50,60	177,65	1431,92

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
19.03.2025						
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	200	4,7	4,9	16	125,8
	БАТОН	40	2,4	0,4	20,56	95,2
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,43	14,13	90,63
	ХЛЕБЦЫ гр.Вишенка-2чел	20	1,58	0,28	16,38	74,4
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА гр.Вишенка-2чел	200	0,13	0,03	0,04	1,01
	ЛАПША МОЛОЧНАЯ БЕЗ ГЛЮТЕНА гр.Вишенка-2чел	200	4,7	4,9	16	125,8
	СЫР ПОРЦИЯМИ гр.Вишенка, Солнышко	20	4,62	5,96	0	73,03
Итого за завтрак 1		905,00	26,14	27,41	83,46	686,17
Завтрак 2	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
	СОК (фруктовый/овощной)	103	0,5	0,1	9,86	42,86
	ЧАЙ С САХАРОМ гр.Яблонька	200	0	0	9,78	39,21
Итого за завтрак 2		403,00	0,90	0,50	29,44	129,07
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
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	80	2,51	2,74	2,29	92,57
	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	50	0,6	4,9	4,6	65,1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,68	0,24	13,32	58,8
	БАТОН	20	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
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА гр.Яблонька	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за обед		1035,00	16,90	49,09	68,05	831,65
Полдник	МОЛОКО	201	5,6	4,9	9,3	104,8
	ПЕЧЕНЬЕ	50	0,05	0	39,7	160,5
	ПЕЧЕНЬЕ БЕЗ ГЛЮТЕНА гр.Вишенка-2чел, Солнышко	50	0,05	0	39,7	160,5
Итого за полдник		301,00	5,70	4,90	88,70	425,80
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,7	3,05	10,38	63
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	26,15	12,56	25,97	323,41
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,6	1,87	1,99	27,05
	БАТОН	39	2,41	0,4	20,64	95,55
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
	ХЛЕБЦЫ гр.Вишенка-2чел	20	1,58	0,28	16,38	74,4
Итого за ужин 1		479,00	31,55	18,19	75,40	584,23
Итого за день		3126,00	81,19	100,09	345,05	2656,92