

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ (Арасланова Э.Г.)
24.07.2025

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
25.07.2025						
Завтрак 1	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	150	4,04	5,42	16,76	131,66
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	23	1,12	0,16	8,8	39,2
	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		358.00	8.09	12.16	39.74	298.99
Завтрак 2	ЯБЛОКО	109	0,4	0,4	9,8	47
	СОК (фруктовый/овощной)	103	0,5	0,1	9,93	43,14
Итого за завтрак 2		212.00	0.90	0.50	19.73	90.14
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	40	0,71	2,58	2,84	37,78
	ЩИ	180	2,09	2,95	3,74	49,68
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,53	3,13	11,4	101,86
	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	10,08	3,66	2,67	87
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	8,08	32,25
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	23	1,12	0,16	8,8	39,2
Итого за обед		573.00	16.53	12.48	37.53	347.77
Полдник	МОЛОКО	181	5,04	4,41	8,37	94,32
	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	3,6	3	27,2	152
Итого за полдник		231.00	8.64	7.41	35.57	246.32
Ужин 1	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	40	0,7	6,61	5,14	82,88
	ОМЛЕТ	150	8,63	10,13	5,13	164,13
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	1,68	0,24	13,32	58,8
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,29
Итого за ужин 1		405.00	11.01	16.98	32.39	341.10
Итого за день		1782.00	45.17	49.53	164.96	1324.32

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценно- сть
			Белки	Жиры	Углеводы	
25.07.2025						
Завтрак 1	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	200	5,39	7,22	22,35	175,55
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,38	0,25	10,13	49
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА-гр. Вишенка, Березка	200	0,13	0,03	0,04	1,01
Итого за завтрак 1		634.00	10.15	14.35	48.27	363.76
Завтрак 2	ЯБЛОКО	109	0,4	0,4	9,8	47
	СОК (фруктовый/овощной)	103	0,5	0,1	9,93	43,14
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА-гр. Яблонька, Березка, Ромашка	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за завтрак 2		392.00	1.01	0.53	19.77	90.96
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	60	0,89	3,9	4,19	56,29
	ЩИ	200	2,32	3,28	4,16	55,2
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,17	3,92	14,25	127,33
	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	13,44	4,88	3,56	116
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	1,68	0,24	13,32	58,8
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА гр.Яблонька	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за обед		885.00	21.61	16.25	49.22	453.14
Полдник	МОЛОКО	201	5,6	4,9	9,3	104,8
	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	70	5,04	4,2	38,08	212,8
	ЧАЙ БЕЗ САХАРАгр. Вишенка, Березка	200	0,13	0,03	0,04	1,01
	ПЕЧЕНЬЕ БЕЗ ГЛЮТЕНА- гр. Ромашка, Яблонька-2чел	30	0,03	0	23,82	96,3
Итого за полдник		501.00	10.80	9.13	71.24	414.91
Ужин 1	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	60	1,05	9,92	7,71	124,32
	ОМЛЕТ	150	11,78	13,59	4,8	187,5
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	1,68	0,24	13,32	58,8
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,78	39,22
	СВИНИНА ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ-гр. Яблонька-2чел. Вишенка, Березка	200	10,21	24,13	6,17	286,21
Итого за ужин 1		645.00	24.72	47.88	41.78	696.05
Итого за день		3060.00	68.29	88.14	230.28	2018.82