

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий _____ (Ушакова Ирина Юрьевна)

21.01.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
22.01.2025						
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	149	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 ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	179	2,88	2,43	14,13	90,63
Итого за завтрак 1		398,00	13,04	14,87	39,33	344,78
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86
Итого за завтрак 2		200,00	1,00	0,20	19,80	86,00
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3,00				
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	40	0,71	2,58	2,84	38,04
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	179	1,95	2,96	6,42	59,96
	ПЛОВ С КУРОЙ	160	15,29	13,95	26,4	294,4
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,8	39,2
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	150	0,28	0	12,2	49,15	
Итого за обед		569,00	20,55	19,85	66,94	528,35
Полдник	КЕФИР	152	5,39	0,18	7,19	55,75
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,2	2,66	25,72	146,29
Итого за полдник		202,00	8,59	2,84	32,91	202,04
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	40	0,59	2	7,4	50,53
	ТВОРОЖНО-ЯБЛОЧНАЯ ЗАПЕКАНКА	130	24,43	16,79	23,89	325,93
	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	30	0,36	1,32	3,66	32,4
	БАТОН	16	1,2	0,2	10,28	47,6
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82	
Итого за ужин 1		396,00	26,69	20,34	45,27	457,28
Итого за день		1768,00	69,87	58,10	204,25	1618,45

Исполнитель: Диетсестра _____ (Иванова Светлана Владимировна)
Шеф-повар: _____ (Губина Екатерина Игоревна)

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий _____ (Ушакова Ирина Юрьевна)

21.01.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
22.01.2025						
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	199	4,7	4,9	16	125,8
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	199	3,2	2,7	15,7	100,7
Итого за завтрак 1		468,00	14,53	16,36	44,90	386,30
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86
Итого за завтрак 2		200,00	1,00	0,20	19,80	86,00
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5,00				
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	1	4	4,9	59,7
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	199	3,55	4,44	8,15	97,18
	ПЛОВ С КУРОЙ	200	19,11	17,44	33	368
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,6
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	180	0,34	0	14,64	58,98
Итого за обед		689,00	26,88	26,32	84,29	690,26
Полдник	КЕФИР	169	5,99	0,2	7,99	61,94
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,2	2,66	25,72	146,29
Итого за полдник		219,00	9,19	2,86	33,71	208,23
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,89	3	11,1	75,8
	ТВОРОЖНО-ЯБЛОЧНАЯ ЗАПЕКАНКА	150	28,19	19,37	27,57	376,07
	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,6	2,2	6,1	54
	БАТОН	28	2,1	0,35	17,99	83,3
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82	
Итого за ужин 1		468,00	31,89	24,95	62,80	589,99
Итого за день		2049,00	83,49	70,69	245,50	1960,78

Исполнитель: Диетсестра _____ (Иванова Светлана Владимировна)
Шеф-повар: _____ (Губина Екатерина Игоревна)