

Меню приготавливаемых блюд  
 Категория: Салат  
 УТВЕРЖДАЮ  
 Заведующий (Ушакова Ирина Юрьевна)  
 25.06.2025

| Прием пищи            | Наименование блюда                         | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Эн.ценность |
|-----------------------|--------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------|
|                       |                                            |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |             |
| 26.06.2025            |                                            |           |                  |       |          |             |
| Завтрак 1             | КАША 'АССОРТИ'                             | 200       | 5,1              | 5,5   | 26,1     | 172,6       |
|                       | БАТОН                                      | 25        | 1,5              | 0,25  | 12,85    | 59,5        |
|                       | МАСЛО ПОРЦИЯМИ                             | 5         | 0,05             | 4,15  | 0,05     | 37,5        |
|                       | КАКАО С МОЛОКОМ                            | 200       | 2,9              | 2,5   | 14,87    | 98,8        |
| Итого за завтрак 1    |                                            | 430,00    | 9,55             | 12,40 | 53,87    | 368,40      |
| Завтрак 2             | ЯБЛОКО                                     | 100       | 0,4              | 0,4   | 9,8      | 47          |
| Итого за завтрак 2    |                                            | 100,00    | 0,40             | 0,40  | 9,80     | 47,00       |
| На весь день          | Соль йодированная                          | 3         | 0                | 0     | 0        | 0           |
| Итого за на весь день |                                            | 3,00      |                  |       |          |             |
| Обед                  | САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ | 60        | 0,74             | 4,54  | 3,73     | 61          |
|                       | СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРЫ                           | 200       | 6,8              | 8,4   | 8,5      | 147,5       |
|                       | КАПУСТА ТУШЕНАЯ                            | 150       | 3,25             | 3,08  | 12,67    | 96,58       |
|                       | БИТОЧКИ ИЗ КУР                             | 80        | 9,2              | 8,7   | 13,5     | 176,09      |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                | 30        | 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        |
| Итого за обед         |                                            | 720,00    | 22,87            | 25,16 | 71,70    | 626,27      |
| Полдник               | КЕФИР                                      | 200       | 5,99             | 0,2   | 7,99     | 61,94       |
|                       | ПЕЧЕНЬЕ                                    | 30        | 0,03             | 0     | 23,82    | 96,3        |
|                       | БАТОН                                      | 35        | 2,1              | 0,35  | 17,99    | 83,3        |
| Итого за полдник      |                                            | 265,00    | 8,12             | 0,55  | 49,80    | 241,54      |
| Ужин 1                | САЛАТ 'ОСЕННИЙ'                            | 60        | 1,07             | 3,16  | 7,55     | 63,06       |
|                       | МАКАРОНЫ С СЫРОМ                           | 180       | 7,52             | 9,21  | 34,2     | 250,62      |
|                       | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)                      | 40        | 5,08             | 4,36  | 0,3      | 62,8        |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                | 20        | 1,12             | 0,16  | 8,8      | 39,2        |
|                       | БАТОН                                      | 35        | 2,1              | 0,35  | 17,99    | 83,3        |
|                       | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                    | 180       | 0,04             | 0     | 9,15     | 36,78       |
| Итого за ужин 1       |                                            | 515,00    | 16,93            | 17,24 | 77,99    | 535,76      |
| Итого за день         |                                            | 2033,00   | 57,87            | 55,75 | 263,16   | 1818,97     |

Исполнитель: Диетсестра (Иванова Светлана Владимировна)  
 Шеф-повар: (Окуленко Ольга Владимировна)

Меню приготавливаемых блюд  
 Категория: Ясли  
 УТВЕРЖДАЮ  
 Заведующий (Ушакова Ирина Юрьевна)  
 25.06.2025

| Прием пищи            | Наименование блюда                         | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Эн.ценность |
|-----------------------|--------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------|
|                       |                                            |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |             |
| 26.06.2025            |                                            |           |                  |       |          |             |
| Завтрак 1             | КАША "АССОРТИ"                             | 150       | 3,61             | 3,79  | 21,34    | 127,76      |
|                       | БАТОН                                      | 25        | 1,5              | 0,25  | 12,85    | 59,5        |
|                       | МАСЛО ПОРЦИЯМИ                             | 5         | 0,05             | 4,15  | 0,05     | 37,5        |
|                       | КАКАО С МОЛОКОМ                            | 180       | 2,61             | 2,25  | 13,38    | 88,92       |
| Итого за завтрак 1    |                                            | 360,00    | 7,77             | 10,44 | 47,62    | 313,68      |
| Завтрак 2             | ЯБЛОКО                                     | 95        | 0,4              | 0,4   | 9,3      | 44,65       |
| Итого за завтрак 2    |                                            | 95,00     | 0,40             | 0,40  | 9,30     | 44,65       |
| На весь день          | Соль йодированная                          | 3         | 0                | 0     | 0        | 0           |
| Итого за на весь день |                                            | 3,00      |                  |       |          |             |
| Обед                  | САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ | 40        | 0,49             | 3,03  | 2,49     | 40,66       |
|                       | СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРЫ                           | 180       | 6,12             | 7,56  | 7,65     | 132,75      |
|                       | КАПУСТА ТУШЕНАЯ                            | 120       | 2,6              | 2,46  | 10,13    | 77,26       |
|                       | БИТОЧКИ ИЗ КУР                             | 60        | 6,55             | 6,33  | 10,56    | 121,53      |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                | 20        | 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                              |           | 590,00           | 18,08 | 19,74    | 57,99       |
| Полдник               | КЕФИР                                      | 180       | 5,39             | 0,18  | 7,19     | 55,75       |
|                       | ПЕЧЕНЬЕ                                    | 30        | 0,03             | 0     | 23,82    | 96,3        |
| Итого за полдник      |                                            | 210,00    | 5,42             | 0,18  | 31,01    | 152,05      |
| Ужин 1                | САЛАТ "ОСЕННИЙ"                            | 40        | 0,71             | 2,11  | 5,03     | 42,04       |
|                       | МАКАРОНЫ С СЫРОМ                           | 150       | 6,26             | 7,67  | 28,49    | 208,84      |
|                       | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)                      | 40        | 5,08             | 4,36  | 0,3      | 62,8        |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                | 25        | 1,38             | 0,25  | 10,13    | 49          |
|                       | БАТОН                                      | 35        | 2,1              | 0,35  | 17,99    | 83,3        |
|                       | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                    | 150       | 0,03             | 0     | 7,63     | 30,65       |
| Итого за ужин 1       |                                            | 440,00    | 15,56            | 14,74 | 69,57    | 476,63      |
| Итого за день         |                                            | 1698,00   | 47,23            | 45,50 | 215,49   | 1478,26     |

Исполнитель: Диетсестра (Иванова Светлана Владимировна)  
 Шеф-повар: (Окуленко Ольга Владимировна)