

УТВЕРЖДАЮ  
 Заведующий \_\_\_\_\_ (Быкова Т.В.)  
 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	189	4,46	4,65	15,2	119,48
	БАТОН	21	1,67	0,22	11,23	57,3
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,09	4,59	0,3	63
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	189	3,04	2,56	14,91	95,64
Итого за завтрак 1		444.00	14.31	16.17	41.69	372.92
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	179	0,9	0,18	17,81	77,4
Итого за завтрак 2		179.00	0.90	0.18	17.81	77.40
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 РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	1	4	4,9	59,7
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	199	3,55	4,44	8,15	97,18
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,92	4,92	15	141,16
	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	17,47	14,36	7,35	228,56
	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	50	0,8	4,9	4,6	65,1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	33	1,81	0,33	13,37	64,68
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
Итого за обед		752.00	27.35	32.95	63.07	695.08
Полдник	МОЛОКО	192	5,4	4,73	8,97	101,11
	ПЕЧЕНЬЕ	22	0,02	0	17,47	70,62
	БАТОН	36	2,84	0,37	19,1	97,56
Итого за полдник		250.00	8.26	5.10	45.54	269.29
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,89	3	11,1	75,8
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	149	26,15	12,56	25,97	323,41
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	34	0,7	2,19	2,33	31,71
	БАТОН	28	2,3	0,33	14,16	68,6
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	185	0,12	0,03	0,04	0,94
Итого за ужин 1		456.00	30.16	18.11	53.60	500.46
Итого за день		2086.00	80.98	72.51	221.71	1915.15

Исполнитель: \_\_\_\_\_ (Быкова Т.В.)

УТВЕРЖДАЮ  
 Заведующий \_\_\_\_\_ (Быкова Т.В.)  
 21.01.2025

Меню приготавливаемых блюд  
 Категория: Ясли солнышко

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
22.01.2025						
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	139	3,29	3,43	11,19	88,02
	БАТОН	21	1,67	0,22	11,23	57,3
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,09	4,59	0,3	63
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	179	2,88	2,43	14,13	90,63
Итого за завтрак 1		384.00	17.20	20.43	76.20	485.48
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	99	0,5	0,1	9,86	42,86
Итого за завтрак 2		99.00	0.50	0.10	9.86	42.86
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
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,34	3,94	12	112,93
	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	13,1	10,77	5,51	171,42
	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	50	0,6	4,9	4,6	65,1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	23	1,26	0,23	9,31	45,08
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	8,08	32,25
	Итого за обед		622.00	19.96	25.38	48.76
Полдник	МОЛОКО	172	4,84	4,24	8,04	90,63
	ПЕЧЕНЬЕ	11	0,01	0	8,73	35,31
	БАТОН	19	1,53	0,2	10,26	52,39
Итого за полдник		202.00	9.21	4.86	63.48	340.60
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	40	0,59	2	7,4	50,53
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	129	22,66	10,89	22,51	280,29
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,62	1,93	2,06	27,98
	БАТОН	21	1,53	0,2	10,26	52,39
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91
Итого за ужин 1		400.00	34.52	19.68	73.95	543.56
Итого за день		2427.00	81.39	70.45	272.25	1937.28

Исполнитель: \_\_\_\_\_ (Быкова Т.В.)