

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий (Дубровина М.А.)
15.05.2025

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.цен. кКал	
			Белки	Жиры	Углерод ы		
16.05.2025							
Завтрак 1	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	150	4,04	5,42	16,76	131,68	
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ (диета)	120	2,87	3,66	29,86	183,48	
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4	
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0	0	7,33	29,41	
Итого за завтрак 1		455,00	8,76	13,53	69,42	433,45	
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	
	ХЛЕБЦЫ (диета)	18	1,42	0,25	14,74	68,96	
Итого за на весь день		21,00	1,42	0,25	14,74	68,96	
Обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	40	0,21	1,98	3,11	29,49	
	УХА С КРУПОЙ РИСОВОЙ	180	6,98	3,46	9,43	100,08	
	ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	12,33	11,77	8,6	189,64	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,53	3,13	11,4	101,88	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,24	0,32	17,6	78,4	
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ИЗЮМА	150	0,14	0,06	10,78	43,73	
	Итого за обед		590,00	24,43	20,72	60,92	543,20
	Полдник	МОЛОКО	180	5,04	4,41	8,37	94,32
	ПЕЧЕНЬЕ	20	0,02	0	15,88	64,2	
Итого за полдник		200,00	5,06	4,41	24,25	158,52	
Ужин 1	САЛАТ 'СТЕПНОЙ' ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	40	1,43	4,03	3,11	54,12	
	ОМЛЕТ	150	8,63	10,13	5,13	184,13	
	РИС ОТВАРНОЙ (диета)	120	2,4	2,64	27,24	138,96	
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4	
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,04	0,04	0,91	
Итого за ужин 1		520,00	14,38	17,14	50,94	429,52	
Итого за день		1886,0	54,45	56,45	230,07	1978,65	

Исполнитель: Диетсестра (Мильчакова А.А.)

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий (Дубровина М.А.)
15.05.2025

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.цен. кКал
			Белки	Жиры	Углероды	
16.05.2025						
Завтрак 1	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	200	5,39	7,22	22,35	175,55
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ (диета)	150	3,59	4,57	37,33	204,35
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,3
Итого за завтрак 1		570,00	11,13	16,29	86,52	536,00
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 КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	52	0,27	2,57	4,05	38,33
	УХА С КРУПОЙ РИСОВОЙ	200	7,76	3,84	10,48	111,2
	ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	16,44	15,7	11,46	252,85
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,17	3,92	14,25	127,33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	59	3,3	0,47	26,2	115,64
Итого за обед	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ИЗЮМА	180	0,17	0,07	12,94	52,48
		721,00	31,11	26,57	79,38	697,83
Полдник	МОЛОКО	193	5,4	4,73	8,97	101,13
	ПЕЧЕНЬЕ	50	0,05	0	39,7	160,6
Итого за полдник		243,00	5,45	4,73	48,67	261,63
Ужин 1	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	2,14	6,05	4,66	81,18
	ОМЛЕТ	150	8,63	10,13	5,13	184,13
	РИС ОТВАРНОЙ (диета)	150	3	3,3	34,05	175,7
	БАТОН	38	2,28	0,38	19,53	90,44
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за ужин 1		578,00	16,16	19,89	63,41	510,27
Итого за день		2215,00	64,25	67,88	287,78	2052,73

Исполнитель: Диетсестра (Мильчакова А.А.)