

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий _____ (Сметанина С.А.)
 31.01.25

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Ясли

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Эн.ценность |
|-----------------------|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 03.02.2025 | | | | | | |
| Завтрак 1 | КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ | 150 | 6,2 | 6,87 | 29,51 | 205,11 |
| | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр) | 40 | 5,09 | 4,59 | 0,3 | 63 |
| | БАТОН | 28 | 2,33 | 0,3 | 15,62 | 79,73 |
| | 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 | | 403.00 | 16.55 | 18.34 | 59.61 | 475.97 |
| Завтрак 2 | ЯБЛОКО | 157 | 0,4 | 0,4 | 9,3 | 44,65 |
| Итого за завтрак 2 | | 157.00 | 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 БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 40 | 0,67 | 2,73 | 3 | 39,27 |
| | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 180 | 1,94 | 3,1 | 12,1 | 84,24 |
| | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант) | 120 | 2,46 | 3,33 | 22,12 | 105,48 |
| | ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ (СВИНИНА) | 60 | 11,68 | 26,04 | 5,68 | 293,66 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,2 | 0,4 | 16,2 | 78,4 |
| | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0 | 0 | 8,08 | 32,25 |
| Итого за обед | | 590.00 | 18.95 | 35.60 | 67.18 | 633.30 |
| Полдник | МОЛОКО | 178 | 5,04 | 4,41 | 8,37 | 94,32 |
| | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ | 50 | 3,2 | 2,66 | 25,72 | 146,29 |
| Итого за полдник | | 228.00 | 8.24 | 7.07 | 34.09 | 240.61 |
| Ужин 1 | МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА | 150 | 5,42 | 8,41 | 35,66 | 242,75 |
| | СОУС ФРУКТОВЫЙ ИЗ КУРАГИ | 50 | 0,2 | 0 | 4,6 | 19,9 |
| | БАТОН | 28 | 2,33 | 0,3 | 15,62 | 79,73 |
| | ЧАЙ БЕЗ САХАРА | 180 | 0,12 | 0,03 | 0,04 | 0,91 |
| Итого за ужин 1 | | 408.00 | 8.07 | 8.74 | 55.92 | 343.29 |
| Итого за день | | 1789.00 | 52.21 | 70.15 | 226.10 | 1737.82 |

Исполнитель: Медсестра _____ (Соболева Т.Г.)

Шеф-повар: _____ (Бакалдина Е.Н.)

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ (Сметанина С.А.)
31.01.25

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Эн.ценность |
|-----------------------|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 03.02.2025 | | | | | | |
| Завтрак 1 | КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ | 200 | 8,26 | 9,16 | 39,35 | 273,48 |
| | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр) | 40 | 5,09 | 4,59 | 0,3 | 63 |
| | МАСЛО ПОРЦИЯМИ | 5 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 37,5 |
| | БАТОН | 38 | 3,16 | 0,41 | 21,2 | 108,2 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,7 | 100,7 |
| Итого за завтрак 1 | | 483.00 | 19.76 | 21.01 | 76.60 | 582.88 |
| Завтрак 2 | ЯБЛОКО | 165 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| Итого за завтрак 2 | | 165.00 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 47.00 |
| На весь день | Соль йодированная | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за на весь день | | 5.00 | | | | |
| Обед | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 60 | 1 | 4,09 | 4,5 | 58,9 |
| | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 200 | 2,16 | 3,44 | 13,44 | 93,6 |
| | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант) | 150 | 3,07 | 4,16 | 27,65 | 131,85 |
| | ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ (СВИНИНА) | 80 | 15,57 | 34,72 | 7,57 | 391,55 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 2,75 | 0,5 | 20,25 | 98 |
| | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 |
| Итого за обед | | 720.00 | 24.55 | 46.91 | 83.11 | 812.60 |
| Полдник | МОЛОКО | 198 | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 104,8 |
| | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ | 70 | 4,48 | 3,72 | 36,01 | 204,81 |
| Итого за полдник | | 268.00 | 10.08 | 8.62 | 45.31 | 309.61 |
| Ужин 1 | МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА | 200 | 7,23 | 11,21 | 47,55 | 323,67 |
| | СОУС ФРУКТОВЫЙ ИЗ КУРАГИ | 50 | 0,2 | 0 | 4,6 | 19,9 |
| | БАТОН | 38 | 3,21 | 0,46 | 19,81 | 95,92 |
| | ЧАЙ БЕЗ САХАРА | 180 | 0,12 | 0,03 | 0,04 | 0,91 |
| Итого за ужин 1 | | 468.00 | 10.76 | 11.70 | 72.00 | 440.40 |
| Итого за день | | 2109.00 | 65.55 | 88.64 | 286.82 | 2192.49 |

Исполнитель: Медсестра _____ (Соболева Т.Г.)

Шеф-повар: _____ (Бакалдина Е.Н.)