

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий  (Трубицина Т.В.)

28.01.2025

## Меню приготавливаемых блюд

Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
29.01.2025						
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	148	3,53	3,68	12	94,35
	БАТОН	26	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
	<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ</b>	150	2,18	4,37	25,3	148,8
	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	180	0	0	8,8	35,3
Итого за завтрак 1		728.00	15.22	19.24	73.43	528.88
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 БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	0,71	2,58	2,84	38,04
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ вегетар.	182	1,64	3,35	6,55	70,45
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,34	3,94	12	112,93
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	60	1,89	2,06	1,71	69,43
	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	50	0,6	4,9	4,6	65,1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,12	0,16	8,8	39,2
	БАТОН	21	1,2	0,2	10,28	47,6
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	8,08	32,25
Итого за обед		648.00	9.50	17.19	54.86	475.00
Полдник	МОЛОКО	178	5,04	4,41	8,37	94,32
	ПЕЧЕНЬЕ	20	0,02	0	15,88	64,2
	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	180	0	0	8,8	35,3
Итого за полдник		378.00	5.06	4.41	33.05	193.82
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	0,46	2,67	3,67	40,67
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	129	22,66	10,89	22,51	280,29
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	29	0,6	1,87	1,99	27,05
	БАТОН	21	1,2	0,2	10,28	47,6
	ЧАЙ С САХАРОМ	80	0	0	3,91	15,69
	<b>ПЛОВ С МЯСОМ</b>	160	21,66	18,14	38,07	402,3
Итого за ужин 1		459.00	46.58	33.77	80.43	813.60
Итого за день		2311.00	76.76	75.01	251.07	2055.95
Среднее значение за период		2311.00	76.76	75.01	251.07	2055.95

## Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
29.01.2025						
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	198	4,7	4,9	16	125,8
	БАТОН	26	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	198	3,2	2,7	15,7	100,7
Итого за завтрак 1		467.00	14.53	16.36	44.90	386.30
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	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5.00				
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТ	60	1	4	4,9	59,7
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ вегетар.	203	1,82	3,73	7,27	78,27
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,92	4,92	15	141,14
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	80	2,51	2,74	2,29	92,57
	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	50	0,6	4,9	4,6	65,1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	1,68	0,24	13,32	58,8
	БАТОН	21	1,2	0,2	10,28	47,6
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
Итого за обед		781.00	11.73	20.73	67.36	581.88
Полдник	МОЛОКО	197	5,6	4,9	9,3	104,8
	ПЕЧЕНЬЕ	60	0,06	0	47,64	192,6
Итого за полдник		257.00	5.66	4.90	56.94	297.40
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬН	60	0,69	4	5,5	61
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	148	26,15	12,56	25,97	323,41
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	28	0,6	1,87	1,99	27,05
	БАТОН	36	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,78	39,21
Итого за ужин 1		472.00	29.54	18.78	61.23	533.97
Итого за день		2082.00	61.86	61.17	240.23	1846.55
Среднее значение за период		2082.00	61.86	61.17	240.23	1846.55

Исполнитель: Медсестра \_\_\_\_\_ (Игнатова А.В.)

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ (Профатило Н.В.)