



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий (Шабалина М.В.)

12.03.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
13.03.2025						
Завтрак 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	12,88	11,75	20,25	253,88
	СОУС МОЛОЧНЫЙ	49	1,3	5,52	5,42	77,15
	БАТОН	38	2,1	0,35	17,99	83,3
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	4	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за завтрак 1		420.00	16.44	21.80	43.75	452.65
Завтрак 2	АПЕЛЬСИН	126	1,54	0,35	13,98	74,22
Итого за завтрак 2		126.00	1.54	0.35	13.98	74.22
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	60	3,18	10,23	9,34	141,92
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРЫ	200	6,8	8,4	8,5	147,5
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	4,22	5,61	30,5	113,74
	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	70	9,43	13,39	0	166,17
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,79	0,4	20,2	98
Итого за обед		694.00	26.42	38.03	78.24	706.03
Полдник	ЙОГУРТ	199	5,8	5	22	156
	ПРЯНИКИ	33	2,98	2,36	37,81	184,53
	ПЕЧЕНЬЕ	22	0,02	0	15,88	64,2
Итого за полдник		254.00	8.80	7.36	75.69	404.73
Ужин 1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	0,89	4	4	58,09
	РИС ОТВАРНОЙ	150	3	3,3	34,05	173,7
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	80	15,58	10,15	8,34	186,69
	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,53	1,87	3,47	33,45
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15	36,78
	БАТОН	33	1,8	0,3	15,42	71,4
Итого за ужин 1		548.00	21.84	19.62	74.43	560.11
Итого за день		2045.00	75.04	87.16	286.09	2197.74

Исполнитель: Медсестра (Вешнякова В.В.)

Шеф-повар: (Малыгина О.Л\ Пониш А.В.)



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий (Шабалина М.В.)

12.03.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
13.03.2025						
Завтрак 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	10,3	9,4	16,2	203,1
	СОУС МОЛОЧНЫЙ	29	0,77	3,27	3,21	45,66
	БАТОН	22	1,22	0,2	10,42	48,23
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	3	0,04	3,11	0,04	28,13
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	160	0,1	0,03	0,04	0,73
Итого за завтрак 1		333.00	12.43	16.01	29.91	325.85
Завтрак 2	АПЕЛЬСИН	72	0,89	0,2	8,1	43
Итого за завтрак 2		72.00	0.89	0.20	8.10	43.00
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	39	2,1	6,76	6,17	93,81
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРЫ	170	6,11	7,55	7,64	132,59
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	110	3,09	4,1	22,31	83,21
	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	60	5,88	3,47	0,48	101,59
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,27	0,33	16,41	79,63
Итого за обед		595.00	19.45	22.21	62.71	529.53
Полдник	ЙОГУРТ	160	4,63	3,99	17,56	124,48
	ПРЯНИКИ	20	1,81	1,43	22,92	111,83
Итого за полдник		178.00	6.44	5.42	40.48	236.31
Ужин 1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	40	0,59	2,67	2,67	38,73
	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,19	2,41	24,91	127,07
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	60	11,59	7,55	6,2	138,82
	СОУС ТОМАТНЫЙ	31	0,32	1,11	2,07	19,94
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	160	0,04	0	8,13	32,67
	БАТОН	22	1,16	0,19	9,98	46,2
Итого за ужин 1		419.00	15.89	13.93	53.96	403.43
Итого за день		1600.00	55.10	57.77	195.16	1538.12

Исполнитель: Медсестра ВК (Вешнякова В.В)

Шеф-повар: _____ (Малыгина О.Л\ Плониш А.В.)