



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

(Шабалина М.В.)

15.04.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
16.04.2025						
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	200	4,7	4,9	16	125,8
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4
	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	200	3,2	2,7	15,7	100,7
Итого за завтрак 1		468.00	14.83	16.41	47.47	398.20
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	197	1	0,2	19,8	86
Итого за завтрак 2		197.00	1.00	0.20	19.80	86.00
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,31	2,97	4,67	44,23
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ вегетар.	200	1,82	3,73	7,27	78,27
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,92	4,92	15	141,14
	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	6,96	0,35	0,46	44,54
	ПОДЛИВ	50	0,4	1,9	3,5	33,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,73	0,39	21,64	95,55
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
Итого за обед		765.00	15.14	14.26	62.24	476.13
Полдник	КЕФИР	200	5,99	0,2	7,99	61,94
	ПЕЧЕНЬЕ	14	0,01	0	11,91	48,15
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6
Итого за полдник		234.00	7.20	0.40	30.18	157.69
Ужин 1	САЛАТ `СВЕКОЛКА`	60	6,74	8,49	12,75	154,69
	ШАРЛОТКА	150	11,33	13,13	27,15	273,6
	СОУС МОЛОЧНЫЙ	50	1,3	5,52	5,42	77,15
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за ужин 1		470.00	21.58	27.52	63.35	589.56
Итого за день		2137.00	59.75	58.79	223.04	1707.58

Исполнитель: Медсестра (Вешнякова В.В.)

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



Меню приготавливаемых блюд
Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
16.04.2025						
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	180	4	4,18	13,63	107,19
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	4	0,04	3,11	0,04	28,13
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	160	2,55	2,15	12,53	80,36
Итого за завтрак 1		388.00	12.87	14.00	36.78	326.08
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	197	1	0,2	19,8	86
Итого за завтрак 2		197.00	1.00	0.20	19.80	86.00
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	40	0,21	2	3,14	29,74
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ вегетар.	180	1,64	3,36	6,54	70,4
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,33	3,93	11,98	112,72
	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	60	5,22	0,26	0,35	33,41
	ПОДЛИВ	30	0,23	1,11	2,04	19,66
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	41	2,15	0,31	17,07	75,34
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	160	0	0	8,62	34,38
Итого за обед		625.00	11.78	10.97	49.74	375.65
Полдник	КЕФИР	170	5,07	0,17	6,76	52,39
	ПЕЧЕНЬЕ	9	0,01	0	7,66	30,95
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6
Итого за полдник		199.00	6.28	0.37	24.70	130.94
Ужин 1	САЛАТ `СВЕКОЛКА`	40	4,49	5,66	8,5	103,13
	ШАРЛОТКА	120	9,06	10,5	21,72	218,88
	СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	0,75	3,17	3,11	44,32
	БАТОН	20	1,17	0,19	9,99	46,28
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	160	0,1	0,03	0,04	0,73
Итого за ужин 1		363.00	15.57	19.55	43.36	413.34
Итого за день		1775.00	47.50	45.09	174.38	1332.01

Исполнитель: Медсестра (Вешнякова В.В.)
Шеф-повар: (Малыгина О.Л\ Плониш А.В.)