

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий _____ (Шабалина М.В.)
 24.06.2025

Меню приготавливаемых блюд
 Категория: Сад

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Эн.ценность |
|-----------------------|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 25.06.2025 | | | | | | |
| Завтрак 1 | ЛАПША МОЛОЧНАЯ | 200 | 4,7 | 4,9 | 16 | 125,8 |
| | БАТОН | 24 | 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 | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,7 | 100,7 |
| Итого за завтрак 1 | | 468.00 | 14.53 | 16.36 | 44.90 | 386.30 |
| Завтрак 2 | СОК (фруктовый/овощной) | 200 | 1 | 0,2 | 19,8 | 86 |
| Итого за завтрак 2 | | 200.00 | 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 БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 60 | 1 | 4,1 | 4,5 | 58,9 |
| | БОРЩ СО СМЕТАНОЙ | 200 | 3,55 | 4,44 | 8,15 | 97,18 |
| | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 140 | 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 | 53 | 2,7 | 0,39 | 21,39 | 94,44 |
| | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 |
| Итого за обед | | 749.00 | 17.53 | 16.10 | 62.70 | 508.60 |
| Полдник | КЕФИР | 200 | 5,99 | 0,2 | 7,99 | 61,94 |
| | ПЕЧЕНЬЕ | 10 | 0,01 | 0 | 11,34 | 45,86 |
| | БАТОН | 19 | 1,19 | 0,2 | 10,17 | 47,1 |
| Итого за полдник | | 230.00 | 7.19 | 0.40 | 29.50 | 154.90 |
| Ужин 1 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ | 60 | 0,75 | 3,27 | 3,92 | 48,64 |
| | ШАРЛОТКА | 150 | 11,33 | 13,13 | 27,15 | 273,6 |
| | СОУС МОЛОЧНЫЙ | 50 | 1,3 | 5,52 | 5,42 | 77,15 |
| | БАТОН | 33 | 2,1 | 0,35 | 17,99 | 83,3 |
| | ЧАЙ БЕЗ САХАРА | 180 | 0,11 | 0,03 | 0,04 | 0,82 |
| Итого за ужин 1 | | 464.00 | 15.59 | 22.30 | 54.52 | 483.51 |
| Итого за день | | 2114.00 | 55.84 | 55.36 | 211.42 | 1619.31 |

Исполнитель: Медсестра _____ (Вешнякова В.В.)

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



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий (Шабалина М.В.)

24.06.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Ясли

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Эн.ценность |
|-----------------------|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 25.06.2025 | | | | | | |
| Завтрак 1 | ЛАПША МОЛОЧНАЯ | 180 | 4,23 | 4,41 | 14,41 | 113,28 |
| | БАТОН | 19 | 1,19 | 0,2 | 10,17 | 47,1 |
| | МАСЛО ПОРЦИЯМИ | 4 | 0,04 | 3,32 | 0,04 | 30 |
| | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр) | 40 | 5,08 | 4,36 | 0,3 | 62,8 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 170 | 2,73 | 2,3 | 13,4 | 85,95 |
| Итого за завтрак 1 | | 413.00 | 13.27 | 14.59 | 38.32 | 339.13 |
| Завтрак 2 | СОК (фруктовый/овощной) | 200 | 1 | 0,2 | 19,8 | 86 |
| Итого за завтрак 2 | | 200.00 | 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 БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 40 | 0,66 | 2,69 | 2,95 | 38,59 |
| | БОРЩ СО СМЕТАНОЙ | 180 | 3,19 | 4 | 7,34 | 87,46 |
| | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 110 | 2,32 | 3,91 | 11,93 | 112,29 |
| | РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ | 60 | 5,2 | 0,26 | 0,34 | 33,27 |
| | ПОДЛИВ | 30 | 0,23 | 1,11 | 2,04 | 19,66 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 42 | 2,14 | 0,31 | 16,95 | 74,84 |
| | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 160 | 0 | 0 | 8,61 | 34,35 |
| Итого за обед | | 608.00 | 13.74 | 12.28 | 50.16 | 400.46 |
| Полдник | КЕФИР | 170 | 5,1 | 0,17 | 6,8 | 52,7 |
| | ПЕЧЕНЬЕ | 7 | 0,01 | 0 | 7,94 | 32,1 |
| | БАТОН | 19 | 1,19 | 0,2 | 10,17 | 47,1 |
| Итого за полдник | | 197.00 | 6.30 | 0.37 | 24.91 | 131.90 |
| Ужин 1 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ | 40 | 0,49 | 2,14 | 2,57 | 31,87 |
| | ШАРЛОТКА | 120 | 9 | 10,43 | 21,57 | 217,33 |
| | СОУС МОЛОЧНЫЙ | 30 | 0,79 | 3,33 | 3,27 | 46,61 |
| | БАТОН | 19 | 1,17 | 0,2 | 10,05 | 46,55 |
| | ЧАЙ БЕЗ САХАРА | 150 | 0,09 | 0,03 | 0,03 | 0,68 |
| Итого за ужин 1 | | 348.00 | 11.54 | 16.13 | 37.49 | 343.04 |
| Итого за день | | 1769.00 | 45.85 | 43.57 | 170.68 | 1300.53 |

Исполнитель: Медсестра  (Вешнякова В.В.)

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