

## Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

| Прием пищи            | Наименование блюда  | Вес блюда | Пищевые вещества |        |          | Эн.ценность |
|-----------------------|---|-----------|------------------|--------|----------|-------------|
|                       |   |           | Белки            | Жиры   | Углеводы |             |
| 28.01.2025            |   |           |                  |        |          |             |
| Завтрак 1             | КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ                                     | 200       | 4,96             | 6      | 21,74    | 161,81      |
|                       | БАТОН   | 25        | 1,5              | 0,25   | 12,85    | 59,5        |
|                       | СЫР ПОРЦИЯМИ  | 13        | 3                | 3,87   | 0        | 47,47       |
|                       | КАКАО С МОЛОКОМ   | 199       | 2,9              | 2,5    | 14,87    | 98,8        |
|                       | КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ<br>диета гр 3-2,11               | 160       | 5,99             | 6,72   | 39,43    | 242,41      |
| Итого за завтрак 1    |   | 597,00    | 18,35            | 19,34  | 88,89    | 609,99      |
| Завтрак 2             | СОК (фруктовый/овощной)                                   | 198       | 1                | 0,2    | 19,8     | 86          |
| Итого за завтрак 2    |   | 198,00    | 1,00             | 0,20   | 19,80    | 86,00       |
| На весь день          | Соль йодированная   | 5         | 0                | 0      | 0        | 0           |
| Итого за на весь день |   | 5,00      |                  |        |          |             |
| Обед                  | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ<br>КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И<br>МОРКОВЬЮ | 60        | 0,89             | 3,9    | 4,19     | 56,29       |
|                       | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>БОБОВЫМИ                            | 200       | 5,12             | 3,6    | 14,88    | 112,8       |
|                       | КАША ГРЕЧНЕВАЯ<br>РАССЫПЧАТАЯ                             | 130       | 3,11             | 3,96   | 32,35    | 177,1       |
|                       | СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ   | 78        | 13,44            | 4,88   | 3,56     | 116         |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 36        | 1,68             | 0,24   | 13,32    | 58,8        |
|                       | ПОДЛИВ  | 50        | 0,4              | 1,9    | 3,5      | 33,7        |
|                       | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК   | 182       | 0,09             | 0,09   | 16,1     | 66,69       |
|                       | МЯСО ОТВАРНОЕ<br>(СВИНИНА)диета гр 3-3,4-2,8-<br>2,11-2   | 80        | 4,02             | 28,65  | 0        | 245,51      |
| Итого за обед         |   | 816,00    | 28,75            | 47,22  | 87,90    | 868,89      |
| Полдник               | ЙОГУРТ  | 181       | 5,8              | 5      | 22       | 156         |
|                       | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ  | 70        | 4,48             | 3,72   | 36,01    | 204,81      |
|                       | ПЕЧЕНЬЕ б/гл гр 3-3,4-2,8-2,11-2                          | 30        | 0,03             | 0      | 23,82    | 96,3        |
| Итого за полдник      |   | 281,00    | 10,31            | 8,72   | 81,83    | 457,11      |
| Ужин 1                | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ                                 | 57        | 0,96             | 3,06   | 4,62     | 49,44       |
|                       | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2<br>вариант)                         | 150       | 3,07             | 4,16   | 27,65    | 136,8       |
|                       | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ<br>РЫБНЫЕ                             | 79        | 7,1              | 1,6    | 3,9      | 77,4        |
|                       | БАТОН   | 7         | 0,43             | 0,07   | 3,7      | 17,15       |
|                       | РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ диета<br>гр 3-3,4-2,8-2,11           | 80        | 6,96             | 0,35   | 0,46     | 44,54       |
|                       | ЧАЙ С САХАРОМ   | 180       | 0                | 0      | 8,8      | 35,3        |
|                       | МЯСО ОТВАРНОЕ<br>(СВИНИНА)диета гр 11                     | 80        | 4,02             | 28,65  | 0        | 245,51      |
| Итого за ужин 1       |   | 633,00    | 22,54            | 37,89  | 49,13    | 606,14      |
| Итого за день         |   | 2530,00   | 80,95            | 113,37 | 327,55   | 2626,13     |

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий \_\_\_\_\_ 0

27.01.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Ясли

| Прием пищи            | Наименование блюда                                  | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Эн.ценность |
|-----------------------|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------|
|                       |   |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |             |
| 28.01.2025            |   |           |                  |       |          |             |
| Завтрак 1             | КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ                               | 150       | 3,71             | 4,5   | 16,31    | 121,37      |
|                       | БАТОН   | 25        | 1,5              | 0,25  | 12,85    | 59,5        |
|                       | СЫР ПОРЦИЯМИ  | 7         | 1,62             | 2,09  | 0        | 25,56       |
|                       | КАКАО С МОЛОКОМ                                     | 179       | 2,61             | 2,25  | 13,38    | 88,92       |
|                       | КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ диета гр 2                 | 150       | 5,62             | 6,3   | 36,97    | 227,26      |
| Итого за завтрак 1    |   | 511.00    | 15.06            | 15.39 | 79.51    | 522.61      |
| Завтрак 2             | СОК (фруктовый/овощной)                             | 178       | 0,9              | 0,18  | 17,81    | 77,4        |
| Итого за завтрак 2    |   | 178.00    | 0.90             | 0.18  | 17.81    | 77.40       |
| На весь день          | Соль йодированная                                   | 3         | 0                | 0     | 0        | 0           |
| Итого за на весь день |   | 3.00      |                  |       |          |             |
| Обед                  | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ | 40        | 0,71             | 2,58  | 2,84     | 37,78       |
|                       | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ                         | 180       | 4,61             | 3,24  | 13,39    | 101,52      |
|                       | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                          | 100       | 2,39             | 3,05  | 24,88    | 136,23      |
|                       | СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ                                     | 59        | 10,08            | 3,66  | 2,67     | 87          |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 30        | 1,38             | 0,25  | 10,13    | 49          |
|                       | ПОДЛИВ  | 30        | 0,24             | 1,14  | 2,1      | 20,22       |
|                       | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК                                     | 182       | 0,09             | 0,09  | 16,1     | 66,69       |
|                       | МЯСО ОТВАРНОЕ (СВИНИНА)диета гр 2                   | 60        | 3,01             | 21,49 | 0        | 184,13      |
| Итого за обед         |   | 681.00    | 22.51            | 35.50 | 72.11    | 682.57      |
| Полдник               | ЙОГУРТ  | 163       | 5,22             | 4,5   | 19,8     | 140,4       |
|                       | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ                                  | 50        | 3,2              | 2,66  | 25,72    | 146,29      |
|                       | ПЕЧЕНЬЕ б/гл гр 2                                   | 20        | 0,02             | 0     | 15,88    | 64,2        |
| Итого за полдник      |   | 233.00    | 8.44             | 7.16  | 61.40    | 350.89      |
| Ужин 1                | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ                           | 38        | 0,64             | 2,04  | 3,08     | 32,96       |
|                       | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)                      | 120       | 2,46             | 3,33  | 22,12    | 105,48      |
|                       | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ                          | 59        | 5,32             | 1,2   | 2,93     | 58,05       |
|                       | БАТОН   | 7         | 0,44             | 0,07  | 3,79     | 17,54       |
|                       | ЧАЙ С САХАРОМ                                       | 150       | 0                | 0     | 7,33     | 29,41       |
|                       | РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ диета гр 2                     | 60        | 5,88             | 0,23  | 0,4      | 30,34       |
| Итого за ужин 1       |   | 434.00    | 14.74            | 6.87  | 39.65    | 273.78      |
| Итого за день         |   | 2040.00   | 61.65            | 65.10 | 270.48   | 1907.25     |