

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий \_\_\_\_\_ ()

28.01.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
29.01.2025						
Завтрак 1	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	6,24	6,1	29,55	158,64
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ диета гр 3-3,8,11	140	3,35	4,27	34,84	190,73
Итого за завтрак 1		570.00	14.34	17.47	92.99	547.07
Завтрак 2	МАНДАРИН	90	0,56	0,14	15,2	64
	СОК (фруктовый/овощной)	195	1	0,2	19,8	86
Итого за завтрак 2		285.00	1.56	0.34	35.00	150.00
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5.00				
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ, МОРКОВИ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ. СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	1	5,9	4,9	82,8
	УХА С КРУПОЙ РИСОВОЙ	200	7,76	3,84	10,48	111,2
	СВИНИНА ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	200	10,21	24,13	6,17	286,21
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,1	0	9,5	38,65
Итого за обед		670.00	20.75	34.11	44.37	577.66
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	ПРЯНИКИ	41	2,34	1,85	29,76	145,22
	ПЕЧЕНЬЕ б/гл гр 3-2,4-2,11-2,8-2	30	0,03	0	23,82	96,3
Итого за полдник		271.00	7.97	6.75	62.88	346.32
Ужин 1	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	57	1,1	5,3	4,6	71,4
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,92	4,92	15	141,14
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	11	1,68	0,24	13,32	58,8
	БАТОН	7	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	178	0,04	0	9,15	36,78
Итого за ужин 1		443.00	12.92	15.17	60.36	454.22
Итого за день		2244.00	57.54	73.84	295.60	2075.27

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий \_\_\_\_\_()

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	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,68	4,57	22,16	118,98
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,43	14,13	90,63
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ диета гр 2	110	2,63	3,35	27,37	149,86
Итого за завтрак 1		470.00	11.74	14.75	76.56	456.47
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	195	1	0,2	19,8	86
	МАНДАРИН	86	0,53	0,13	14,44	60,8
Итого за завтрак 2		281.00	1.53	0.33	34.24	146.80
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ, МОРКОВИ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ. СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ	40	0,67	3,93	3,27	55,2
	УХА С КРУПОЙ РИСОВОЙ	180	6,98	3,46	9,43	100,08
	СВИНИНА ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	160	8,17	19,31	4,94	228,97
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,8	39,2
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,1	0	9,5	38,65
Итого за обед		580.00	17.04	26.86	35.94	462.10
Полдник	МОЛОКО	180	5,04	4,41	8,37	94,32
	ПРЯНИКИ	20	1,14	0,9	14,52	70,84
Итого за полдник		200.00	6.18	5.31	22.89	165.16
Ужин 1	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	38	0,8	3,47	3,02	46,22
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,34	3,94	12	112,93
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	7	1,12	0,16	8,8	39,2
	БАТОН	5	1,5	0,25	12,85	59,5
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	148	0,03	0	7,63	30,65
Итого за ужин 1		358.00	10.87	12.18	44.60	351.30
Итого за день		1892.00	47.36	59.43	214.23	1581.83