

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ ()
22.05.2025

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
23.05.2025						
Завтрак 1	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	149	4,04	5,42	16,76	131,66
	БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	179	2,88	2,43	14,13	90,63
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,59	4,57	37,33	204,35
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,29
Итого за завтрак 1		688.00	12.47	16.82	89.90	564.92
Завтрак 2	АПЕЛЬСИН	169	1,5	0,34	13,69	72,67
Итого за завтрак 2		169.00	1.50	0.34	13.69	72.67
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	39	0,67	3,38	2,02	38
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	179	3,17	3,65	7,99	87,77
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	119	2,53	3,13	11,4	101,86
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	59	9,88	3,97	3,61	90,28
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1,1	0,2	8,1	39,2
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,38	0	9,9	42,23
Итого за обед		565.00	17.73	14.33	43.02	399.34
Полдник	МОЛОКО	178	5,04	4,41	8,37	94,32
	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	3,6	3	27,2	152
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,29
Итого за полдник		408.00	8.64	7.41	44.37	281.61
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	40	2,12	6,82	6,23	94,61
	ОМЛЕТ	148	11,78	13,59	4,8	187,5
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,65	0,3	12,15	58,8
	БАТОН	30	2,29	0,3	15,39	78,59
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0	0	7,33	29,41
Итого за ужин 1		397.00	17.84	21.01	45.90	448.91
Итого за день		2230.00	58.18	59.91	236.88	1767.45

Исполнитель: _____
Шеф-повар: _____

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ ()
22.05.2025

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
23.05.2025						
Завтрак 1	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	199	5,39	7,22	22,35	175,55
	БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	179	2,88	2,43	14,12	90,58
Итого за завтрак 1		408.00	10.23	14.05	49.35	369.12
Завтрак 2	АПЕЛЬСИН	169	1,5	0,34	13,69	72,67
Итого за завтрак 2		169.00	1.50	0.34	13.69	72.67
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	59	1	5,07	3,03	57
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	199	3,52	4,05	8,88	97,52
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	149	3,16	3,91	14,25	127,33
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	79	13,17	5,3	4,81	120,37
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,65	0,3	12,15	58,8
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,46	0	11,88	50,67
	Итого за обед	695.00	22.96	18.63	55.00	511.69
Полдник	МОЛОКО	198	5,6	4,9	9,3	104,8
	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	70	5,04	4,2	38,08	212,8
Итого за полдник		268.00	10.64	9.10	47.38	317.60
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	60	3,18	10,23	9,34	141,92
	ОМЛЕТ	147	11,78	13,59	4,8	187,5
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,65	0,3	12,15	58,8
	БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,29
Итого за ужин 1		451.00	19.40	24.52	52.29	506.81
Итого за день		1994.00	64.73	66.64	217.71	1777.89

Исполнитель: _____
Шеф-повар: _____ ()