



УТВЕРЖДАЮ  
 Заведующий \_\_\_\_\_ (Копанева)  
 21.01.2025

Меню приготавливаемых блюд  
 Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
22.01.2025						
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	150	3,53	3,68	12	94,35
	БАТОН	26	1,91	0,25	12,83	65,49
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	20	2,54	2,29	0,15	31,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,43	14,13	90,63
Итого за завтрак 1		381,00	10,91	12,80	39,16	319,47
Завтрак 2	МАНДАРИН	94	0,53	0,13	14,29	60,16
Итого за завтрак 2		94,00	0,53	0,13	14,29	60,16
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3,00				
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	0,71	2,58	2,84	38,04
	БОРЩ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	179	3,78	4,82	11,18	110,92
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,34	3,94	12	112,93
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	60	9,88	3,97	3,61	90,28
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,1	0,2	8,1	39,2
	БАТОН	21	1,53	0,2	10,26	52,39
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	8,08	32,25
Итого за обед		595,00	19,34	15,71	56,07	476,01
Полдник	МОЛОКО	180	5,04	4,41	8,37	94,32
	ПЕЧЕНЬЕ	14	0,03	0	23,82	96,3
Итого за полдник		194,00	5,07	4,41	32,19	190,62
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	0,59	2	7,4	50,53
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	148	12,68	12,2	18,69	247,31
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,6	1,87	1,99	27,05
	БАТОН	21	1,53	0,2	10,26	52,39
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91
Итого за ужин 1		419,00	15,52	16,30	38,38	378,19
Итого за день		1686,00	51,37	49,35	180,09	1424,45

Исполнитель: \_\_\_\_\_ (Кучина Н.Г.)  
 Шеф-повар: \_\_\_\_\_ (Черепанова Д.А.)



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий \_\_\_\_\_ (Коланева И.Н.)  
21.01.2025

Меню приготавливаемых блюд  
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн ценно сть
			Белки	Жиры	Углеводы	
22.01.2025						
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	200	4,7	4,9	16	125,8
	БАТОН	26	1,91	0,25	12,83	65,49
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	20	2,54	2,29	0,15	31,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	4,22	5,61	30,5	113,74
Итого за завтрак 1		601.00	16.62	19.90	75.23	474.73
Завтрак 2	МАНДАРИН	93	0,53	0,13	14,28	60,12
Итого за завтрак 2		93.00	0.53	0.13	14.28	60.12
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5.00				
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	1	4	4,9	59,7
	БОРЩ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	199	4,2	5,36	12,42	123,24
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,92	4,92	15	141,16
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	13,17	5,3	4,81	120,37
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	1,65	0,3	12,15	58,8
	БАТОН	21	1,53	0,2	10,26	52,39
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
	Итого за обед		727.00	24.47	20.08	69.24
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	ПЕЧЕНЬЕ	29	0,06	0	49,34	199,48
Итого за полдник		229.00	5.66	4.90	58.64	304.28
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	0,89	3	11,1	75,8
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170	12,88	11,74	20,25	272,88
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	1	3,12	3,32	45,08
	БАТОН	26	1,91	0,25	12,83	65,49
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,59	4,57	37,33	204,35
Итого за ужин 1		636.00	20.39	22.71	84.87	664.51
Итого за день		2291.00	67.67	67.72	302.26	2098.00

Исполнитель: \_\_\_\_\_ (Кучина Н.Г.)  
Шеф-повар: \_\_\_\_\_ (Черепанова Д.А.)