



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ (Копанева)
21.07.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценно сть
			Белки	Жиры	Углеводы	
22.07.2025						
Завтрак 1	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150	3,38	4,43	16,5	119,25
	БАТОН	26	1,91	0,25	12,83	65,49
	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,31	2,98	0	36,52
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,8	1	11,41	44,06
Итого за завтрак 1		366,00	8,40	8,66	40,74	265,32
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	148	0,75	0,15	14,84	64,5
Итого за завтрак 2		148,00	0,75	0,15	14,84	64,50
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3,00				
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	40	0,46	2,67	3,67	40,67
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	179	3,29	4,67	9,68	92,52
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110	2,86	4,03	28,67	92,69
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	60	5,92	5,92	2,39	102
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,1	0,2	8,1	39,2
	БАТОН	21	1,53	0,2	10,26	52,39
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,15	0,08	11,63	47,63
Итого за обед		581,00	15,31	17,77	74,40	467,10
Полдник	КЕФИР	178	5,39	0,18	7,19	55,75
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,28	6,16	27,73	178,92
Итого за полдник		228,00	8,67	6,34	34,92	234,67
Ужин 1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	40	1,88	7,73	2,79	88,71
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,53	3,13	11,4	101,86
	СУФЛЕ РЫБНОЕ	60	2,59	2,79	2,16	55,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	1,65	0,3	12,15	58,8
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,03	0	7,63	30,65
Итого за ужин 1		401,00	8,68	13,95	36,13	335,72
Итого за день		1727,00	41,81	46,87	201,03	1367,31

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

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий (Копанева)
21.07.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценно сть
			Белки	Жиры	Углеводы	
22.07/2025						
Завтрак 1	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200	4,5	5,9	22	159
	БАТОН	26	1,91	0,25	12,83	65,49
	СЫР ПОРЦИЯМИ	13	3	3,87	0	47,47
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,8	1	11,41	44,06
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ (диета) 10гр	200	6,98	10,42	25	222,38
	ХЛЕБЦЫ (диета) 10гр	20	1,58	0,28	16,38	74,4
Итого за завтрак 1		639,00	18,77	21,72	87,62	612,80
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	197	1	0,2	19,79	86
Итого за завтрак 2		197,00	1,00	0,20	19,79	86,00
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3,00				
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,69	4	5,5	61
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	199	3,29	4,67	9,68	92,52
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,9	5,5	39,1	126,4
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	80	7,89	7,89	3,19	136
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	1,65	0,3	12,15	58,8
	БАТОН	36	2,79	0,4	17,2	83,3
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,18	0,09	13,96	57,15
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (диета) 10гр	150	3,59	4,57	37,33	204,35
	ХЛЕБЦЫ (диета) 10гр	20	1,58	0,28	16,38	74,4
Итого за обед		906,00	25,56	27,70	154,49	893,92
Полдник	КЕФИР	198	5,99	0,2	7,99	61,94
	ЙОГУРТ	193	5,8	5	22	156
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	4,59	8,62	38,82	250,49
	ПЕЧЕНЬЕ (диета) 10гр	30	0,03	0	23,82	96,3
Итого за полдник		491,00	16,41	13,82	92,63	564,73
Ужин 1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	60	2,82	11,6	4,18	133,07
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,16	3,91	14,25	127,33
	СУФЛЕ РЫБНОЕ	80	3,66	4,1	2,69	102,34
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,1	0,2	8,1	39,2
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15	36,78
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (диета) 10гр	150	3,59	4,57	37,33	204,35
	МЯСО ОТВАРНОЕ (СВИНИНА) (диета) 10гр	80	4,02	28,65	0	245,51
	ХЛЕБЦЫ (диета) 10гр	20	1,58	0,28	16,38	74,4
Итого за ужин 1		741,00	19,97	53,31	92,08	962,98
Итого за день		2977,00	81,71	116,75	446,61	3120,43

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