



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий (Коновалова Е.С.)

08.07.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Ясли

| Прием пищи            | Наименование блюда                              | Вс. блюда | Пищевые вещества |       |          | Эн.ценность |
|-----------------------|-------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------|
|                       |                                                 |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |             |
| 09.07.2025            |                                                 |           |                  |       |          |             |
| Завтрак 1             | ЛАПША МОЛОЧНАЯ                                  | 147       | 3,53             | 3,68  | 12       | 94,35       |
|                       | БАТОН                                           | 29        | 2,1              | 0,35  | 17,99    | 83,3        |
|                       | МАСЛО ПОРЦИЯМИ                                  | 5         | 0,05             | 4,15  | 0,05     | 37,5        |
|                       | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)                           | 40        | 5,08             | 4,36  | 0,3      | 62,8        |
|                       | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                                | 176       | 2,88             | 2,43  | 14,13    | 90,63       |
|                       | ХЛЕБЦЫ (диета)                                  | 30        | 2,37             | 0,42  | 24,57    | 111,6       |
|                       | СЫР ПОРЦИЯМИ                                    | 10        | 2,31             | 2,98  | 0        | 36,52       |
| Итого за завтрак 1    |                                                 | 437.00    | 18.32            | 18.37 | 69.04    | 516.70      |
| Завтрак 2             | СОК (фруктовый/овощной)                         | 181       | 0,9              | 0,18  | 17,81    | 77,4        |
|                       | АПЕЛЬСИН                                        | 100       | 0,89             | 0,2   | 8,1      | 43          |
| Итого за завтрак 2    |                                                 | 281.00    | 1.79             | 0.38  | 25.91    | 120.40      |
| На весь день          | Соль йодированная                               | 3         | 0                | 0     | 0        | 0           |
| Итого за на весь день |                                                 | 3.00      |                  |       |          |             |
| Обед                  | САЛАТ 'ДЕТСКИЕ ГОДЫ'                            | 40        | 0,6              | 4,01  | 1,75     | 45,65       |
|                       | БОРЩ СО СМЕТАНОЙ                                | 180       | 1,95             | 2,96  | 6,42     | 59,96       |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                     | 40        | 2,2              | 0,4   | 16,2     | 78,4        |
|                       | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ                              | 120       | 2,34             | 3,94  | 12       | 112,93      |
|                       | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ                      | 69        | 5,32             | 1,2   | 2,93     | 58,05       |
|                       | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                     | 180       | 0                | 0     | 9,7      | 38,7        |
| Итого за обед         |                                                 | 629.00    | 12.41            | 12.51 | 49.00    | 393.69      |
| Полдник               | МОЛОКО                                          | 174       | 5,04             | 4,41  | 8,37     | 94,32       |
|                       | ПЕЧЕНЬЕ                                         | 20        | 0,02             | 0     | 15,88    | 64,2        |
| Итого за полдник      |                                                 | 194.00    | 5.06             | 4.41  | 24.25    | 158.52      |
| Ужин 1                | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ | 40        | 0,59             | 2     | 7,4      | 50,53       |
|                       | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА                              | 125       | 22,66            | 10,89 | 22,51    | 280,29      |
|                       | ВАРЕНЬЕ                                         | 30        | 0,1              | 0,1   | 21,6     | 83,8        |
|                       | БАТОН                                           | 25        | 1,8              | 0,3   | 15,42    | 71,4        |
|                       | ЧАЙ БЕЗ САХАРА                                  | 180       | 0,11             | 0,03  | 0,04     | 0,82        |
| Итого за ужин 1       |                                                 | 400.00    | 25.26            | 13.32 | 66.97    | 486.84      |
| Итого за день         |                                                 | 1944.00   | 62.84            | 48.99 | 235.17   | 1676.15     |

Исполнитель: \_\_\_\_\_()

Шеф-повар: \_\_\_\_\_()



ТВЕРЖДАЮ

Заведующий

(Коновалова Е.С.)

08.07.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

| Прием пищи            | Наименование блюда                              | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Эн.ценность |
|-----------------------|-------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------|
|                       |                                                 |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |             |
| 09.07.2025            |                                                 |           |                  |       |          |             |
| Завтрак 1             | ЛАПША МОЛОЧНАЯ                                  | 196       | 4,7              | 4,9   | 16       | 125,8       |
|                       | БАТОН                                           | 38        | 3,44             | 0,45  | 23,09    | 117,89      |
|                       | МАСЛО ПОРЦИЯМИ                                  | 5         | 0,05             | 4,15  | 0,05     | 37,5        |
|                       | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)                           | 40        | 5,08             | 4,36  | 0,3      | 62,8        |
|                       | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                                | 196       | 3,2              | 2,7   | 15,7     | 100,7       |
|                       | ХЛЕБЦЫ (диета)                                  | 30        | 2,37             | 0,42  | 24,57    | 111,6       |
|                       | КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                        | 200       | 4,77             | 6,08  | 49,85    | 272,45      |
|                       | ЧАЙ С САХАРОМ                                   | 180       | 0                | 0     | 8,8      | 35,3        |
|                       | СЫР ПОРЦИЯМИ                                    | 13        | 3                | 3,87  | 0        | 47,47       |
| Итого за завтрак 1    |                                                 | 898.00    | 26.61            | 26.93 | 138.36   | 911.51      |
| Завтрак 2             | СОК (фруктовый/овощной)                         | 202       | 1                | 0,2   | 19,8     | 86          |
|                       | АПЕЛЬСИН                                        | 100       | 0,89             | 0,2   | 8,1      | 43          |
| Итого за завтрак 2    |                                                 | 302.00    | 1.89             | 0.40  | 27.90    | 129.00      |
| На весь день          | Соль йодированная                               | 3         | 0                | 0     | 0        | 0           |
| Итого за на весь день |                                                 | 3.00      |                  |       |          |             |
| Обед                  | САЛАТ 'ДЕТСКИЕ ГОДЫ'                            | 60        | 0,9              | 6,02  | 2,63     | 68,47       |
|                       | БОРЩ СО СМЕТАНОЙ                                | 200       | 3,55             | 4,44  | 8,15     | 97,18       |
|                       | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ                              | 150       | 2,92             | 4,92  | 15       | 141,14      |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                     | 46        | 2,79             | 0,4   | 20,2     | 98          |
|                       | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ                      | 93        | 7,1              | 1,6   | 3,9      | 77,4        |
|                       | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                     | 180       | 0                | 0     | 9,7      | 38,7        |
| Итого за обед         |                                                 | 729.00    | 17.26            | 17.38 | 59.58    | 520.89      |
| Полдник               | МОЛОКО                                          | 194       | 5,6              | 4,9   | 9,3      | 104,8       |
|                       | ПЕЧЕНЬЕ                                         | 30        | 0,03             | 0     | 23,82    | 96,3        |
|                       | ЧАЙ С САХАРОМ                                   | 200       | 0                | 0     | 9,78     | 39,21       |
| Итого за полдник      |                                                 | 424.00    | 5.63             | 4.90  | 42.90    | 240.31      |
| Ужин 1                | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ | 60        | 0,89             | 3     | 11,1     | 75,8        |
|                       | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА                              | 144       | 26,15            | 12,56 | 25,97    | 323,41      |
|                       | ВАРЕНЬЕ                                         | 51        | 0,16             | 0,16  | 36,72    | 142,45      |
|                       | БАТОН                                           | 29        | 2,1              | 0,35  | 17,99    | 83,3        |
|                       | ЧАЙ БЕЗ САХАРА                                  | 180       | 0,11             | 0,03  | 0,04     | 0,82        |
| Итого за ужин 1       |                                                 | 464.00    | 29.41            | 16.10 | 91.82    | 625.78      |
| Итого за день         |                                                 | 2820.00   | 80.80            | 65.71 | 360.56   | 2427.49     |

Исполнитель: \_\_\_\_\_()

Шеф-повар: \_\_\_\_\_()