



Меню приготавливаемых блюд
Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
11.07.2025						
Завтрак 1	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	150	4,04	5,42	16,76	131,66
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,43	14,13	90,63
	ХЛЕБЦЫ (диета)	30	2,37	0,42	24,57	111,6
Итого за завтрак 1		400.00	11.44	12.77	73.50	454.69
Завтрак 2	АПЕЛЬСИН	100	0,89	0,2	8,1	43
Итого за завтрак 2		100.00	0.89	0.20	8.10	43.00
На весь день		Соль йодированная	3	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	0,28	2,04	1,15	24,79
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	180	3,15	4,95	6,12	90,45
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,53	3,13	11,4	101,86
	ЗРАЗЫ ИЗ СВИНИНЫ	60	4,37	13,03	6,77	159,35
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	16,2	78,4
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,38	0	9,9	42,23
Итого за обед		590.00	12.91	23.55	51.54	497.08
Полдник	МОЛОКО	180	5,04	4,41	8,37	94,32
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,28	6,16	27,73	178,92
	ПЕЧЕНЬЕ А	20	0,02	0	15,88	64,2
Итого за полдник		250.00	8.34	10.57	51.98	337.44
Ужин 1	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ порция	40	0,88	0,16	4,47	23,2
	ОМЛЕТ	150	8,63	10,13	5,13	164,13
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0	0	7,33	29,41
	МЯСО ОТВАРНОЕ (СВИНИНА) А	60	3,01	21,49	0	184,13
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ А	120	2,87	3,66	29,86	163,48
Итого за ужин 1		550.00	17.19	35.74	62.21	635.75
Итого за день		1893.00	50.77	82.83	247.33	1967.96

Исполнитель: _____()
Шеф-повар: _____()

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий

10.07.2025 №166

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
11.07.2025						
Завтрак 1	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	200	5,39	7,22	22,35	175,55
	БАТОН	45	3,44	0,45	23,09	117,89
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ А	200	4,77	6,08	49,85	272,45
	ЧАЙ С САХАРОМ А	180	0	0	8,8	35,3
	ХЛЕБЦЫ (диета)	30	2,37	0,42	24,57	111,6
	СЫР ПОРЦИЯМИ А	13	3	3,87	0	47,47
Итого за завтрак 1		873.00	22.22	24.89	144.41	898.46
Завтрак 2	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
	АПЕЛЬСИН А	100	0,89	0,2	8,1	43
Итого за завтрак 2		200.00	1.29	0.60	17.90	90.00
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,5	3,1	1,7	36,4
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200	3,2	5,09	6,48	95,6
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,17	3,92	14,25	127,33
	ЗРАЗЫ ИЗ СВИНИНЫ	80	5,83	17,37	9,03	212,46
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,79	0,4	20,2	98
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,46	0	11,88	50,67
Итого за обед		720.00	15.95	29.88	63.54	620.46
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	4,59	8,62	38,82	250,49
	ПЕЧЕНЬЕ А	20	0,02	0	15,88	64,2
	ЧАЙ С САХАРОМ А	200	0	0	9,78	39,21
Итого за полдник		490.00	10.21	13.52	73.78	458.70
Ужин 1	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ порция	60	1,32	0,24	6,7	34,8
	ОМЛЕТ	150	8,63	10,13	5,13	164,13
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,3
	МЯСО ОТВАРНОЕ (СВИНИНА) А	80	4,02	28,65	0	245,51
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ А	150	3,59	4,58	37,33	204,35
Итого за ужин 1		655.00	19.66	43.95	75.95	767.39
Итого за день		2941.00	69.33	112.84	375.58	2835.01

Исполнитель: _____()

Шеф-повар: _____()