

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

04.03.2028



Меню приготавливаемых блюд  
Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
05.03.2025						
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	150	3,53	3,68	12	94,35
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ диета	150	2,18	4,37	25,3	148,8
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	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	180	2,88	2,43	14,13	90,63
	ЧАЙ С САХАРОМ диета	180	0	0	8,8	35,3
Итого за завтрак 1.		730,00	15,22	19,24	73,43	528,88
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	100	0,5	0,1	9,89	43
Итого за завтрак 2		100,00	0,50	0,10	9,89	43,00
Обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С	40	0,21	1,98	3,11	29,49
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	180	1,95	2,96	6,42	59,96
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,34	3,94	12	112,93
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	60	9,88	3,97	3,61	90,28
	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	50	0,6	4,9	4,6	65,1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,8	39,2
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	150	0,08	0,08	13,42	55,58
Итого за обед		640,00	17,38	18,19	62,24	500,14
Полдник	МОЛОКО	179	5,04	4,41	8,37	94,32
	ЧАЙ С САХАРОМ диета	180	0	0	8,8	35,3
	ПЕЧЕНЬЕ	20	0,02	0	15,88	64,2
Итого за полдник		379,00	5,06	4,41	33,05	193,82
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С	40	0,47	2,03	6,92	42
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	129	8,19	7,9	17,6	201,19
	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	30	0,36	1,32	3,66	32,4
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за ужин 1		399,00	10,33	11,48	38,50	324,01
Итого за день		2251,00	48,49	53,42	217,11	1589,85

Исполнитель:

Шеф-повар:

*Воронкова*  
*Кочер*



Меню приготавливаемых блюд  
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценност ь
			Белки	Жиры	Углеводы	
05.03.2025						
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	200	4,7	4,9	16	125,8
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ диета	200	2,91	5,83	33,73	198,4
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ХЛЕБЦЫ (диета)	30	2,37	0,42	24,57	111,6
	ЯИЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
	ЧАЙ С САХАРОМ диета	200	0	0	9,78	39,21
Итого за завтрак 1		900.00	19.81	22.61	112.98	735.51
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	197	1	0,2	19,8	86
	ЧАЙ С САХАРОМ диета	200	0	0	9,78	39,21
Итого за завтрак 2		397.00	1.00	0.20	29.58	125.21
Обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С	60	0,31	2,97	4,67	44,23
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	3,55	4,44	8,15	97,18
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,92	4,92	15	141,14
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	13,17	5,3	4,81	120,37
	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	50	0,6	4,9	4,6	65,1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	1,96	0,28	15,54	68,6
	БАТОН	26	1,56	0,26	13,36	61,88
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,09	0,09	16,1	66,69
	ЧАЙ С САХАРОМ диета	180	0	0	8,8	35,29
Итого за обед		961.00	24.16	23.16	91.03	700.48
Полдник	МОЛОКО	199	5,6	4,9	9,3	104,8
	ПЕЧЕНЬЕ	30	0,03	0	23,82	96,3
	ПЕЧЕНЬЕ БЕЗГЛЮТЕНОВОЕ диета	20	2,06	3,96	8,52	78
Итого за полдник		249.00	7.69	8.86	41.64	279.10
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С	60	0,7	3,05	10,38	63
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	149	9,46	9,12	20,31	232,14
	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,6	2,2	6,1	54
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за ужин 1		474.00	12.97	14.75	54.82	433.26
Итого за день		2984.00	65.63	69.58	330.05	2273.56

Исполнитель: Воронкова ( )  
Шеф-повар: Кочер ( )