

Меню приготавливаемых блюд  
Категория: Ясли

| Прием пищи            | Наименование блюда                                                                     | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Эн.ценность |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------|
|                       |                                                                                        |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |             |
| 22.05.2025            |                                                                                        |           |                  |       |          |             |
| Завтрак 1             | КАША `АССОРТИ`                                                                         | 150       | 3,61             | 3,79  | 21,34    | 127,76      |
|                       | БАТОН                                                                                  | 35        | 2,1              | 0,35  | 17,99    | 83,3        |
|                       | МАСЛО ПОРЦИЯМИ                                                                         | 5         | 0,05             | 4,15  | 0,05     | 37,5        |
|                       | КАКАО С МОЛОКОМ                                                                        | 180       | 2,61             | 2,25  | 13,38    | 88,92       |
| Итого за завтрак 1    |                                                                                        | 370.00    | 8.37             | 10.54 | 52.76    | 337.48      |
| Завтрак 2             | СОК (фруктовый/овощной)                                                                | 200       | 1                | 0,2   | 19,8     | 86          |
| Итого за завтрак 2    |                                                                                        | 200.00    | 1.00             | 0.20  | 19.80    | 86.00       |
| На весь день          | Соль йодированная                                                                      | 3         | 0                | 0     | 0        | 0           |
| Итого за на весь день |                                                                                        | 3.00      |                  |       |          |             |
| Обед                  | САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ, МОРКОВИ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ. СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ | 40        | 0,67             | 3,93  | 3,27     | 55,2        |
|                       | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ                                                                       | 180       | 2,59             | 2,06  | 13,82    | 84,24       |
|                       | КАПУСТА ТУШЕНАЯ                                                                        | 120       | 2,6              | 2,46  | 10,13    | 77,26       |
|                       | КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ                                                      | 60        | 5,88             | 3,47  | 0,48     | 101,59      |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                            | 20        | 1,12             | 0,16  | 8,8      | 39,2        |
|                       | БАТОН                                                                                  | 20        | 1,2              | 0,2   | 10,28    | 47,6        |
|                       | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                                                                        | 150       | 0,15             | 0,08  | 11,63    | 47,63       |
| Итого за обед         |                                                                                        | 590.00    | 14.21            | 12.36 | 58.41    | 452.72      |
| Полдник               | КЕФИР                                                                                  | 186       | 5,39             | 0,18  | 7,19     | 55,75       |
|                       | ПРЯНИКИ                                                                                | 30        | 1,77             | 1,4   | 22,5     | 109,8       |
| Итого за полдник      |                                                                                        | 216.00    | 7.16             | 1.58  | 29.69    | 165.55      |
| Ужин 1                | СВЕКЛА ПОРЦИЯМИ                                                                        | 40        | 0,6              | 0,04  | 3,52     | 16,8        |
|                       | МАКАРОНЫ С СЫРОМ                                                                       | 150       | 6,26             | 7,67  | 28,49    | 208,84      |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                            | 25        | 1,38             | 0,25  | 10,13    | 49          |
|                       | БАТОН                                                                                  | 35        | 2,1              | 0,35  | 17,99    | 83,3        |
|                       | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                                                                | 150       | 0,03             | 0     | 7,63     | 30,65       |
| Итого за ужин 1       |                                                                                        | 400.00    | 10.37            | 8.31  | 67.76    | 388.59      |
| Итого за день         |                                                                                        | 1779.00   | 41.11            | 32.99 | 228.42   | 1430.34     |

Исполнитель: Медсестра (Ситникова Н.А.)

Шеф-повар: ()

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий (Мыльникова Т.В.)

Меню приготавливаемых блюд  
Категория: Сад

| Прием пищи            | Наименование блюда                                                                              | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |          | Эн. ценность |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|--------------|
|                       |                                                                                                 |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |              |
| 22.05.2025            |                                                                                                 |              |                  |       |          |              |
| Завтрак 1             | КАША 'АССОРТИ'                                                                                  | 200          | 5,1              | 5,5   | 26,1     | 172,6        |
|                       | БАТОН                                                                                           | 40           | 2,4              | 0,4   | 20,56    | 95,2         |
|                       | МАСЛО ПОРЦИЯМИ                                                                                  | 5            | 0,05             | 4,15  | 0,05     | 37,5         |
|                       | КАКАО С МОЛОКОМ                                                                                 | 200          | 2,9              | 2,5   | 14,87    | 98,8         |
| Итого за завтрак 1    |                                                                                                 | 445.00       | 10.45            | 12.55 | 61.58    | 404.10       |
| Завтрак 2             | СОК (фруктовый/овощной)                                                                         | 200          | 1                | 0,2   | 19,8     | 86           |
| Итого за завтрак 2    |                                                                                                 | 200.00       | 1.00             | 0.20  | 19.80    | 86.00        |
| На весь день          | Соль йодированная                                                                               | 3            | 0                | 0     | 0        | 0            |
| Итого за на весь день |                                                                                                 | 3.00         |                  |       |          |              |
| Обед                  | САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО<br>КАРТОФЕЛЯ, МОРКОВИ С<br>РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ. СОЛЕНЫМ<br>ОГУРЦОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ | 60           | 1                | 5,9   | 4,9      | 82,8         |
|                       | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ                                                                                | 200          | 2,88             | 2,29  | 15,36    | 93,6         |
|                       | КАПУСТА ТУШЕНАЯ                                                                                 | 150          | 3,25             | 3,08  | 12,67    | 96,58        |
|                       | КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ<br>ФИЛЕ ПТИЦЫ                                                            | 73,41        | 9,91             | 14,07 | 0        | 174,58       |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                                     | 32           | 1,79             | 0,26  | 14,21    | 62,72        |
|                       | БАТОН                                                                                           | 25           | 1,5              | 0,25  | 12,85    | 59,5         |
|                       | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                                                                                 | 180          | 0,18             | 0,09  | 13,96    | 57,15        |
| Итого за обед         |                                                                                                 | 720.41       | 20.51            | 25.94 | 73.95    | 626.93       |
| Полдник               | КЕФИР                                                                                           | 206          | 5,99             | 0,2   | 7,99     | 61,94        |
|                       | ПРЯНИКИ                                                                                         | 30           | 1,77             | 1,4   | 22,5     | 109,8        |
|                       | БАТОН                                                                                           | 35           | 2,1              | 0,35  | 17,99    | 83,3         |
| Итого за полдник      |                                                                                                 | 271.00       | 9.86             | 1.95  | 48.48    | 255.04       |
| Ужин 1                | СВЕКЛА ПОРЦИЯМИ                                                                                 | 60           | 0,9              | 0,06  | 5,28     | 25,2         |
|                       | МАКАРОНЫ С СЫРОМ                                                                                | 180          | 7,52             | 9,21  | 34,2     | 250,62       |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                                     | 20           | 1,12             | 0,16  | 8,8      | 39,2         |
|                       | БАТОН                                                                                           | 42,4         | 2,54             | 0,42  | 21,79    | 100,91       |
|                       | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                                                                         | 180          | 0,04             | 0     | 9,15     | 36,78        |
| Итого за ужин 1       |                                                                                                 | 482.40       | 12.12            | 9.85  | 79.22    | 452.71       |
| Итого за день         |                                                                                                 | 2121.81      | 53.94            | 50.49 | 283.03   | 1824.78      |

Исполнитель: Медсестра (Ситникова Н.А.)  
Шеф-повар: ()

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий (Мыльникова Т.В.)

Меню приготавливаемых блюд  
Категория: Сад

| Прием пищи            | Наименование блюда                                       | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Эн.ценность |
|-----------------------|----------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------|
|                       |                                                          |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |             |
| 21.05.2025            |                                                          |           |                  |       |          |             |
| Завтрак 1             | ЛАПША МОЛОЧНАЯ                                           | 200       | 4,7              | 4,9   | 16       | 125,8       |
|                       | 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                                         | 200       | 3,2              | 2,7   | 15,7     | 100,7       |
| Итого за завтрак 1    |                                                          | 470.00    | 14.53            | 16.36 | 44.90    | 386.30      |
| Завтрак 2             | ГРУША                                                    | 194       | 0,38             | 0,31  | 10,31    | 47          |
| Итого за завтрак 2    |                                                          | 194.00    | 0.38             | 0.31  | 10.31    | 47.00       |
| На весь день          | Соль йодированная                                        | 3         | 0                | 0     | 0        | 0           |
| Итого за на весь день |                                                          | 3.00      |                  |       |          |             |
| Обед                  | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ                                | 57,47     | 0,92             | 2,93  | 4,43     | 47,36       |
|                       | БОРЩ СО СМЕТАНОЙ                                         | 199       | 3,55             | 4,44  | 8,15     | 97,18       |
|                       | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ                                       | 150       | 2,92             | 4,92  | 15       | 141,14      |
|                       | РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ                                           | 80        | 2,51             | 2,74  | 2,29     | 92,57       |
|                       | МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ                                | 50        | 0,6              | 4,9   | 4,6      | 65,1        |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                              | 33,92     | 1,9              | 0,27  | 15,06    | 66,48       |
|                       | БАТОН                                                    | 25        | 1,5              | 0,25  | 12,85    | 59,5        |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК       |                                                          | 180       | 0,09             | 0,09  | 16,1     | 66,69       |
| Итого за обед         |                                                          | 775.39    | 13.99            | 20.54 | 78.48    | 636.02      |
| Полдник               | МОЛОКО                                                   | 200       | 5,6              | 4,9   | 9,3      | 104,8       |
|                       | ПЕЧЕНЬЕ                                                  | 35        | 0,03             | 0     | 23,82    | 96,3        |
| Итого за полдник      |                                                          | 235.00    | 5.63             | 4.90  | 33.12    | 201.10      |
| Ужин 1                | САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ | 60        | 0,7              | 3,05  | 10,38    | 63          |
|                       | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА                                       | 150       | 26,15            | 12,56 | 25,97    | 323,41      |
|                       | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)                                  | 30        | 0,6              | 1,87  | 1,99     | 27,05       |
|                       | БАТОН                                                    | 37,5      | 2,25             | 0,37  | 19,27    | 89,25       |
|                       | ЧАЙ БЕЗ САХАРА                                           | 180       | 0,11             | 0,03  | 0,04     | 0,82        |
| Итого за ужин 1       |                                                          | 457.50    | 29.81            | 17.88 | 57.65    | 503.53      |
| Итого за день         |                                                          | 2134.89   | 64.34            | 59.99 | 224.46   | 1773.95     |

Исполнитель: Медсестра (Ситникова Н.А.)  
Шеф-повар: ()