



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий (Фоминых Я.В.)

09.01.2024

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

| Прием пищи            | Наименование блюда                   | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Эн.ценность |
|-----------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------|
|                       |                                      |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |             |
| 10.01.2024            |                                      |           |                  |       |          |             |
| 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        |
|                       | ЧАЙ С САХАРОМ                        | 200       | 0                | 0     | 9,78     | 39,21       |
| Итого за завтрак 1    |                                      | 470.00    | 11.33            | 13.66 | 38.98    | 324.81      |
| Завтрак 2             | МАНДАРИН                             | 168       | 1,01             | 0,25  | 27,46    | 115,61      |
| Итого за завтрак 2    |                                      | 168.00    | 1.01             | 0.25  | 27.46    | 115.61      |
| На весь день          | Соль йодированная                    | 5         | 0                | 0     | 0        | 0           |
| Итого за на весь день |                                      | 5.00      |                  |       |          |             |
| Обед                  | САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) | 63        | 1,82             | 3,9   | 5,06     | 62,56       |
|                       | БОРЩ СО СМЕТАНОЙ                     | 199       | 3,55             | 4,44  | 8,15     | 97,18       |
|                       | РИС ОТВАРНОЙ                         | 150       | 3                | 3,3   | 34,05    | 173,7       |
|                       | ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ           | 80        | 17,47            | 14,36 | 7,35     | 228,56      |
|                       | ПОДЛИВ                               | 50        | 0,4              | 1,9   | 3,5      | 33,7        |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 20        | 1,12             | 0,16  | 8,88     | 39,2        |
|                       | БАТОН                                | 20        | 1,2              | 0,2   | 10,28    | 47,6        |
|                       | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ          | 180       | 0                | 0     | 9,7      | 38,7        |
| Итого за обед         |                                      | 762.00    | 28.56            | 28.26 | 86.97    | 721.20      |
| Полдник               | МОЛОКО                               | 208       | 5,82             | 5,1   | 9,67     | 108,99      |
|                       | ПЕЧЕНЬЕ                              | 28        | 0,03             | 0     | 22,23    | 89,88       |
| Итого за полдник      |                                      | 236.00    | 5.85             | 5.10  | 31.90    | 198.87      |
| Ужин 1                | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ          | 63        | 0,73             | 3,15  | 5,99     | 55,76       |
|                       | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА                   | 126,91    | 22,12            | 10,63 | 21,97    | 273,63      |
|                       | СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ               | 28        | 0,35             | 1,27  | 3,53     | 31,28       |
|                       | БАТОН                                | 25        | 1,5              | 0,25  | 12,85    | 59,5        |
|                       | ЧАЙ БЕЗ САХАРА                       | 180       | 0,11             | 0,03  | 0,04     | 0,82        |
| Итого за ужин 1       |                                      | 422.91    | 24.81            | 15.33 | 44.38    | 420.99      |
| Итого за день         |                                      | 2063.91   | 71.56            | 62.60 | 229.69   | 1781.48     |



УТВЕРЖДАЮ  
 Заведующий (Фоминых Я.В.)  
 09.01.2024

Меню приготавливаемых блюд  
 Категория: Ясли

| Прием пищи            | Наименование блюда                   | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Эн.ценность |
|-----------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------|
|                       |                                      |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |             |
| 10.01.2024            |                                      |           |                  |       |          |             |
| Завтрак 1             | ЛАПША МОЛОЧНАЯ                       | 150       | 3,53             | 3,68  | 12       | 94,35       |
|                       | 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        |
|                       | ЧАЙ С САХАРОМ                        | 180       | 0                | 0     | 8,8      | 35,3        |
| Итого за завтрак 1    |                                      | 400,00    | 10,16            | 12,44 | 34,00    | 289,45      |
| Завтрак 2             | МАНДАРИН                             | 84        | 0,51             | 0,13  | 13,73    | 57,81       |
| Итого за завтрак 2    |                                      | 84,00     | 0,51             | 0,13  | 13,73    | 57,81       |
| На весь день          | Соль йодированная                    | 3         | 0                | 0     | 0        | 0           |
| Итого за на весь день |                                      | 3,00      |                  |       |          |             |
| Обед                  | САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) | 40        | 1,15             | 2,47  | 3,21     | 39,72       |
|                       | БОРЩ СО СМЕТАНОЙ                     | 179       | 1,95             | 2,96  | 6,42     | 59,96       |
|                       | РИС ОТВАРНОЙ                         | 110       | 2,2              | 2,42  | 24,97    | 127,38      |
|                       | ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ           | 60        | 13,1             | 10,77 | 5,51     | 171,42      |
|                       | ПОДЛИВ                               | 50        | 0,4              | 1,9   | 3,5      | 33,7        |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 20        | 1,12             | 0,16  | 8,8      | 39,2        |
|                       | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ          | 150       | 0                | 0     | 8,08     | 32,25       |
| Итого за обед         |                                      | 609,00    | 19,92            | 20,68 | 60,49    | 503,63      |
| Полдник               | МОЛОКО                               | 185       | 5,18             | 4,53  | 8,6      | 96,94       |
|                       | ПЕЧЕНЬЕ                              | 14        | 0,01             | 0     | 11,12    | 44,94       |
| Итого за полдник      |                                      | 199,00    | 5,19             | 4,53  | 19,72    | 141,88      |
| Ужин 1                | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ          | 42        | 0,48             | 2,1   | 3,98     | 37,16       |
|                       | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА                   | 125       | 21,79            | 10,47 | 21,64    | 269,51      |
|                       | СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ               | 28        | 0,35             | 1,27  | 3,53     | 31,28       |
|                       | БАТОН                                | 15        | 0,9              | 0,15  | 7,71     | 35,7        |
|                       | ЧАЙ БЕЗ САХАРА                       | 180       | 0,11             | 0,03  | 0,04     | 0,82        |
| Итого за ужин 1       |                                      | 390,00    | 23,63            | 14,02 | 36,90    | 374,47      |
| Итого за день         |                                      | 1685,00   | 59,41            | 51,80 | 164,84   | 1367,24     |