



УТВЕРЖДАЮ  
 Заведующий (Фоминых Я.В.)  
 20.01.2025

Меню приготавливаемых блюд  
 Категория: Сад

21.01.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200	4,5	5,9	22	159
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	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		410,00	8,66	12,55	48,28	344,92
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	207	1	0,2	19,8	86
Итого за завтрак 2		207,00	1,00	0,20	19,80	86,00
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5,00				
Обед	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ	61	1,83	0,2	4,07	24,4
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	195	2,16	3,44	13,44	93,6
	СВИНИНА ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	220	11,23	26,54	6,79	314,83
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
Итого за обед		711,00	18,40	30,67	60,17	589,83
Полдник	КЕФИР	204,36	6,12	0,2	8,16	63,29
	ПЕЧЕНЬЕ	15	0,01	0	11,91	48,15
Итого за полдник		219,36	6,13	0,20	20,07	111,44
Ужин 1	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	59	0,96	3,06	4,62	49,44
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,17	3,92	14,25	127,33
	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	74,88	12,58	4,57	3,33	108,58
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15	36,78
Итого за ужин 1		518,88	19,93	12,04	57,52	440,43
Итого за день		2071,24	54,12	55,66	205,84	1572,62



УТВЕРЖДАЮ  
 (Фоминых Я.В.)  
 20.01.2025

Меню приготовляемых блюд  
 Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
21.01.2025						
Завтрак 1	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150	3,38	5,43	16,5	119,25
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,61	2,25	13,38	88,92
	<b>Итого за завтрак 1</b>	<b>360,00</b>	<b>7,54</b>	<b>11,08</b>	<b>42,78</b>	<b>305,17</b>
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	150	0,75	0,15	14,84	64,5
<b>Итого за завтрак 2</b>	<b>150,00</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>14,84</b>	<b>64,50</b>	
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
<b>Итого за на весь день</b>	<b>3,00</b>					
Обед	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ	41	1,23	0,13	2,74	16,4
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	175	1,94	3,1	12,1	84,24
	СВИНИНА ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	180	9,19	21,72	5,56	257,59
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,8	39,2
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	8,08	32,25
<b>Итого за обед</b>	<b>586,00</b>	<b>14,68</b>	<b>25,31</b>	<b>47,56</b>	<b>477,28</b>	
Полдник	КЕФИР	153,27	4,59	0,15	6,12	47,47
	ПЕЧЕНЬЕ	15	0,01	0	11,91	48,15
	<b>Итого за полдник</b>	<b>168,27</b>	<b>4,60</b>	<b>0,15</b>	<b>18,03</b>	<b>95,62</b>
Ужин 1	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	39	0,64	2,04	3,08	32,96
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,53	3,13	11,4	101,86
	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	56,16	9,43	3,43	2,5	81,43
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,8	39,2
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,03	0	7,63	30,65
<b>Итого за ужин 1</b>	<b>405,16</b>	<b>14,95</b>	<b>8,96</b>	<b>43,69</b>	<b>333,70</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1672,43</b>	<b>42,52</b>	<b>45,65</b>	<b>166,90</b>	<b>1276,27</b>	