

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий (Фоминых Я.В.)
30.01.2025

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
31.01.2025						
Завтрак 1	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	199	8,96	11,04	39,04	292,8
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	179	0,8	1	11,41	44,06
Итого за завтрак 1		408,00	11,31	16,44	63,35	433,86
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	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5,00				
Обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	61	0,99	3,16	4,78	51,12
	УХА РЫБАЦКАЯ	200	7,92	3,92	10,8	113,6
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	3,12	5,97	19,53	144,04
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	77	12,07	9,22	11,04	175,3
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,31	12,51	60,53
	БАТОН	12	0,72	0,12	6,17	28,56
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	179	0	0	9,7	38,7
Итого за обед		709,00	26,52	22,70	74,53	611,85
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	49	3,28	6,16	27,73	178,92
Итого за полдник		249,00	8,88	11,06	37,03	283,72
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	59	0,7	3	5,7	53,1
	ОМЛЕТ	150	8,63	10,13	5,13	164,13
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	ЧАЙ С САХАРОМ	179	0	0	8,8	35,3
Итого за ужин 1		413,00	10,83	13,38	32,48	312,03
Итого за день		1984,00	58,54	63,78	227,19	1727,46

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий (Фоминых Я.В.)
30.01.2025

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Ясли



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
31.01.2025						
Завтрак 1	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	149	6,72	8,28	29,28	219,6
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	149	0,67	0,83	9,51	36,72
Итого за завтрак 1		328,00	8,94	13,51	51,69	353,32
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	150	0,75	0,15	14,84	64,5
Итого за завтрак 2		150,00	0,75	0,15	14,84	64,50
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3,00				
Обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	41	0,67	2,14	3,24	34,65
	УХА РЫБАЦКАЯ	180	7,13	3,53	9,72	102,24
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,5	4,78	15,62	115,23
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	57	8,98	6,86	8,21	130,32
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,38	0,25	10,13	49
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	149	0	0	8,08	32,25
Итого за обед		571,00	20,66	17,56	55,00	463,69
Полдник	МОЛОКО	143	4	3,51	6,65	74,93
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	49	3,28	6,16	27,73	178,92
Итого за полдник		192,00	7,28	9,67	34,38	253,85
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	39	0,46	2	3,79	35,39
	ОМЛЕТ	150	8,63	10,13	5,13	164,13
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6
	ЧАЙ С САХАРОМ	179	0	0	8,81	35,33
Итого за ужин 1		388,00	10,29	12,33	28,01	282,45
Итого за день		1632,00	47,92	53,22	183,92	1417,61