

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий (Чуракова С. А.)
15.07.2025

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
16.07.2025						
Завтрак 1	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	204	6,36	6,22	30,14	161,81
	БАТОН	45	3,44	0,45	23,09	117,89
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
Итого за завтрак 1		454.00	13.05	13.52	68.98	417.90
Завтрак 2	ГРУША	109	0,4	0,3	10,3	47
Итого за завтрак 2		109.00	0.40	0.30	10.30	47.00
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ, ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	59	0,8	3,9	4	55,2
	УХА С КРУПНОЙ РИСОВОЙ	200	7,76	3,84	10,48	111,2
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (СВИНИНА)	200	10,57	20,76	17,26	296,15
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	51	2,79	0,4	20,2	98
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,1	0	9,5	38,65
Итого за обед		690.00	22.02	28.90	61.44	599.20
Полдник	ЙОГУРТ	201	5,8	5	22	156
	БУЛОЧКА 'ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ' (С РЕКИЦЕНОМ)	70	5,6	2,8	33,6	167,97
Итого за полдник		271.00	11.40	7.80	55.60	323.97
Ужин 1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР С ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,69	3,09	2,4	41,79
	ОМЛЕТ	150	11,78	13,59	4,8	187,5
	БАТОН	33	2,79	0,4	17,2	83,3
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91
Итого за ужин 1		423.00	15.38	17.11	24.44	313.50
Итого за день		1950.00	62.25	67.63	220.76	1701.57

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
16.07.2025						
Завтрак 1	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,68	4,57	22,16	118,98
	БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,43	14,13	90,63
Итого за завтрак 1		370.00	10.40	11.55	53.54	330.41
Завтрак 2	ГРУША	104	0.37	0.29	9.79	44.64
Итого за завтрак 2		104.00	0.37	0.29	9.79	44.64
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ, ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	39	0,44	2,58	2,3	35,02
	УХА С КРУПНОЙ РИСОВОЙ	180	6,98	3,46	9,43	100,08
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (СВИНИНА)	150	7,93	15,57	12,95	222,11
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.2	0.4	16.2	78.4
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0.08	0	7.92	32.21
Итого за обед		559.00	17.63	22.01	48.80	467.82
Полдник	ЙОГУРТ	181	5,22	4,5	19,8	140,4
	БУЛОЧКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ (С РЕКИЦЕНОМ)	50	4	2	24	119,98
Итого за полдник		231.00	9.22	6.50	43.80	260.38
Ужин 1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР С ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	40	0,46	2,06	1,6	27,86
	ОМЛЕТ	130	10,21	11,78	4,16	162,5
	БАТОН	23	1,5	0,25	12,85	59,5
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,1	0,03	0,03	0,76
Итого за ужин 1		343.00	12.27	14.12	18.64	250.62
Итого за день		1610.00	49.89	54.47	174.57	1353.87

Исполнитель: Заведующий складом (Шихова О. Н.)
Шеф-повар: (Очагова А. А.)