

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий (Шилова Е.В.)
28.08.2025

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Ясли

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Плановые показатели			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
29.05.2025						
Завтрак 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	108	7,58	7,29	18,25	188,71
	БАТОН	31	1,5	0,25	12,85	59,5
	СТУШЕННОЕ МОЛОКО	12	0,98	1,14	7,82	9,78
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	182	2,56	2,18	12,53	80,96
Итого за завтрак 1		318,00	12,62	14,99	49,50	372,85
Завтрак 2	ЯБЛОКО	105	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак 2		105,00	0,40	0,40	9,80	47,00
На весь день	Соль поваренная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3,00				
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	0,5	2,18	2,61	32,43
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	178	4,85	4,99	7,89	107,84
	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	55	5,58	3,47	0,48	101,59
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	123	4,7	9,43	17,28	172,8
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,12	0,16	8,8	39,2
	БАТОН	24	1,2	0,2	10,28	47,8
	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	160	0	0	8,62	34,4
	Итого за обед		599,00	18,05	20,43	55,74
Полдник:	СОК (фруктовый/овощной)	178	0,9	0,16	17,8	77,31
	ПЕЧЕНЬЕ	16	0,02	0	12,7	51,36
Итого за полдник:		194,00	0,92	0,18	30,50	128,67
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С СЫРОМ	38	1,32	5,11	2,19	80,74
	ОМЛЕТ	133	7,46	8,75	4,43	141,75
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,38	0,25	10,13	49
	БАТОН	43	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	148	0,03	0	7,63	30,65
Итого за ужин 1		387,00	12,28	14,48	42,37	365,44
Итого за день		1608,00	44,27	50,45	187,91	1449,82
Среднее значение за период		1608,00	44,27	50,45	187,91	1449,82

Исполнитель: Шеф-повар (Зеленская Н.А.)
(Кормицкова А.А.)

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий (Шилова Е.В.)
28.08.2025

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Плановые показатели			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
29.06.2025						
Завтрак 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	117	8,19	7,9	17,6	201,19
	БАТОН	31	1,8	0,25	12,85	59,5
	СТУШЕННОЕ МОЛОКО	12	0,98	1,14	7,82	9,78
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	182	2,87	2,42	14,08	90,28
Итого за завтрак 1		347,00	13,57	15,96	52,40	398,25
Завтрак 2	ЯБЛОКО	105	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак 2		105,00	0,40	0,40	9,80	47,00
На весь день	Соль поваренная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3,00				
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	80	0,75	3,27	3,92	48,84
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	198	5,18	5,56	8,58	120,09
	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	73	7,8	4,81	0,84	134,84
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	142	5,43	10,89	19,93	199,28
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	1,88	0,24	13,32	58,8
	БАТОН	24	1,2	0,2	10,28	47,8
	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
Итого за обед		708,00	22,04	24,77	66,35	647,93
Полдник:	СОК (фруктовый/овощной)	198	1	0,2	19,8	86
	ПЕЧЕНЬЕ	16	0,02	0	12,7	51,36
	БАТОН	43	2,1	0,35	17,99	83,3
Итого за полдник		257,00	3,12	0,56	50,49	220,68
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С СЫРОМ	55	2,02	7,81	3,35	92,79
	ОМЛЕТ	153	8,63	10,13	5,13	184,13
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,12	0,16	8,8	39,2
	БАТОН	43	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	178	0,04	0	9,15	36,78
Итого за ужин 1		450,00	13,91	18,45	44,42	418,20
Итого за день		1868,00	53,04	60,03	223,46	1730,04
Среднее значение за период		1868,00	53,04	60,03	223,46	1730,04

Исполнитель: Шеф-повар (Зеленская Н.А.)
(Кормицкова А.А.)