

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий (Маслеева Л.Н.)

15.07.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Ясли

| Прием пищи            | Наименование блюда            | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Эн.ценность |
|-----------------------|-------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------|
|                       |                               |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |             |
| 16.07.2025            |                               |           |                  |       |          |             |
| Завтрак 1             | КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ         | 149       | 3.71             | 4.5   | 16.31    | 121.37      |
|                       | БАТОН                         | 27        | 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    |                               | 330.00    | 5.93             | 9.73  | 38.72    | 255.09      |
| Завтрак 2             | СОК (фруктовый/овощной)       | 196       | 1                | 0.2   | 19.8     | 86          |
| Итого за завтрак 2    |                               | 196.00    | 1.00             | 0.20  | 19.80    | 86.00       |
| На весь день          | Соль йодированная             | 3         | 0                | 0     | 0        | 0           |
| Итого за на весь день |                               | 3.00      |                  |       |          |             |
| Обед                  | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 40        | 0.67             | 2.73  | 3        | 39.27       |
|                       | 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 СМЕСИ СУХОФРУКТОВ   | 150       | 0                | 0     | 8.08     | 32.25       |
| Итого за обед         |                               | 560.00    | 17.78            | 22.16 | 49.66    | 472.11      |
| Полдник               | ЙОГУРТ                        | 169       | 5.22             | 4.5   | 19.8     | 140.4       |
|                       | ПЕЧЕНЬЕ                       | 20        | 0.02             | 0     | 15.88    | 64.2        |
| Итого за полдник      |                               | 189.00    | 5.24             | 4.50  | 35.68    | 204.60      |
| Ужин 1                | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                 | 31        | 0.36             | 0     | 0.98     | 5.6         |
|                       | ОМЛЕТ                         | 148       | 8.63             | 10.13 | 5.13     | 164.13      |
|                       | БАТОН                         | 33        | 1.8              | 0.3   | 15.42    | 71.4        |
|                       | ЧАЙ С САХАРОМ                 | 150       | 0                | 0     | 7.33     | 29.41       |
| Итого за ужин 1       |                               | 362.00    | 10.79            | 10.43 | 28.86    | 270.54      |
| Итого за день         |                               | 1640.00   | 40.74            | 47.02 | 172.72   | 1288.34     |

Исполнитель: Медсестра (Ерастова Ю.В.)

Шеф-повар: (Мезрина О.С.)