

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий \_\_\_\_\_ (Вычугжанина С.Н.)

29.07.2025

## Меню приготавливаемых блюд

### Категория: Ясли

| Прием пищи            | Наименование блюда              | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Эн.ценность |
|-----------------------|---------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------|
|                       |                                 |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |             |
| 29.07.2025            |                                 |           |                  |       |          |             |
| Завтрак 1             | КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ           | 150       | 3,71             | 4,5   | 16,31    | 121,37      |
|                       | СЫР ПОРЦИЯМИ                    | 7         | 1,62             | 2,09  | 0        | 25,56       |
|                       | БАТОН                           | 25        | 1,5              | 0,25  | 12,85    | 59,5        |
|                       | КАКАО С МОЛОКОМ                 | 180       | 2,61             | 2,25  | 13,38    | 88,92       |
| Итого за завтрак 1    |                                 | 692.00    | 15.97            | 15.62 | 88.68    | 564.31      |
| Завтрак 2             | СОК (фруктовый/овощной)         | 181       | 0,9              | 0,18  | 17,81    | 77,4        |
| Итого за завтрак 2    |                                 | 181.00    | 0.90             | 0.18  | 17.81    | 77.40       |
| На весь день          | Соль йодированная               | 3         | 0                | 0     | 0        | 0           |
| Итого за на весь день |                                 | 3.00      |                  |       |          |             |
| Обед                  | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ | 40        | 0,28             | 2,04  | 1,15     | 24,79       |
|                       | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ     | 180       | 4,61             | 3,24  | 13,39    | 101,52      |
|                       | РИС ОТВАРНОЙ                    | 120       | 2,4              | 2,64  | 27,24    | 138,96      |
|                       | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ          | 55        | 7,83             | 6,6   | 4,06     | 112,06      |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                     | 40        | 2,21             | 0,4   | 16,21    | 78,4        |
|                       | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                | 150       | 0,08             | 0     | 7,92     | 32,21       |
| Итого за обед         |                                 | 585.00    | 17.41            | 14.92 | 69.97    | 487.94      |
| Полдник               | ЙОГУРТ                          | 175       | 5,07             | 4,38  | 19,25    | 136,5       |
|                       | ПЕЧЕНЬЕ                         | 20        | 0,02             | 0     | 15,88    | 64,2        |
| Итого за полдник      |                                 | 375.00    | 5.20             | 4.41  | 35.17    | 201.52      |
| Ужин 1                | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ   | 40        | 0,67             | 2,73  | 3        | 39,27       |
|                       | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ               | 120       | 2,53             | 3,13  | 11,4     | 101,86      |
|                       | СУФЛЕ РЫБНОЕ                    | 60        | 2,59             | 2,79  | 2,16     | 55,7        |
|                       | БАТОН                           | 35        | 2,1              | 0,35  | 17,99    | 83,3        |
|                       | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ         | 150       | 0,03             | 0     | 7,63     | 30,65       |
| Итого за ужин 1       |                                 | 585.00    | 16.14            | 13.17 | 54.58    | 454.05      |
| Итого за день         |                                 | 2421.00   | 55.62            | 48.30 | 266.21   | 1785.22     |

Исполнитель: Мед.сестра \_\_\_\_\_ (Бабинцева О.А.)

Повар: \_\_\_\_\_ (Плотникова Н.А.)