

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий\_\_\_\_\_(Ведерникова И.Г.)  
20.05.2025

Меню приготавливаемых блюд  
Категория: Ясли

| Прием пищи            | Наименование блюда                      | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Эн.ценность |
|-----------------------|-----------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------|
|                       |                                         |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |             |
| 21.05.2025            |                                         |           |                  |       |          |             |
| Завтрак 1             | КАША МАННАЯ С МАСЛОМ                    | 150       | 4,57             | 4,3   | 18,77    | 130,88      |
|                       | БАТОН                                   | 30        | 1,8              | 0,3   | 15,42    | 71,4        |
|                       | МАСЛО ПОРЦИЯМИ                          | 5         | 0,05             | 4,15  | 0,05     | 37,5        |
|                       | СЫР ПОРЦИЯМИ                            | 10        | 2,31             | 2,98  | 0        | 36,52       |
|                       | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                        | 180       | 2,88             | 2,43  | 14,13    | 90,63       |
| Итого за завтрак 1    |                                         | 375.00    | 11.61            | 14.16 | 48.37    | 366.93      |
| Завтрак 2             | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА             | 180       | 0,46             | 0     | 11,88    | 50,67       |
| Итого за завтрак 2    |                                         | 180.00    | 0.46             |       | 11.88    | 50.67       |
| 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 КРУПОЙ РИСОВОЙ                    | 180       | 6,98             | 3,46  | 9,43     | 100,08      |
|                       | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (СВИНИНА)           | 180       | 9,51             | 18,68 | 15,53    | 266,53      |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 40        | 2,24             | 0,32  | 17,76    | 78,4        |
|                       | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК                         | 180       | 0,09             | 0,09  | 16,1     | 66,69       |
| Итого за обед         |                                         | 620.00    | 19.49            | 25.28 | 61.82    | 550.97      |
| Полдник               | МОЛОКО                                  | 180       | 5,04             | 4,41  | 8,37     | 94,32       |
|                       | ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ                    | 50        | 3,31             | 6,84  | 21,51    | 173,57      |
| Итого за полдник      |                                         | 230.00    | 8.35             | 11.25 | 29.88    | 267.89      |
| Ужин 1                | САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ<br>(КОНСЕРВИРОВАННОЙ) | 40        | 1,15             | 2,47  | 3,21     | 39,72       |
|                       | ОМЛЕТ                                   | 130       | 7,48             | 8,78  | 4,45     | 142,25      |
|                       | ЧАЙ БЕЗ САХАРА                          | 180       | 0,11             | 0,03  | 0,04     | 0,82        |
|                       | БАТОН                                   | 30        | 1,8              | 0,3   | 15,42    | 71,4        |
|                       | ЯБЛОКО                                  | 100       | 0,4              | 0,4   | 9,8      | 47          |
| Итого за ужин 1       |                                         | 480.00    | 10.94            | 11.98 | 32.92    | 301.19      |
| Итого за день         |                                         | 1888.00   | 50.85            | 62.67 | 184.87   | 1537.65     |