

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий \_\_\_\_\_()  
29.05.2025

Меню приготавливаемых блюд  
Категория: Ясли

| Прием пищи                 | Наименование блюда                 | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Эн.ценность |
|----------------------------|------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------|
|                            |                                    |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |             |
| 30.05.2025                 |                                    |           |                  |       |          |             |
| Завтрак 1                  | КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ            | 150       | 4,3              | 3,72  | 18,2     | 124,22      |
|                            | БАТОН                              | 25        | 1,5              | 0,25  | 12,85    | 59,5        |
|                            | МАСЛО ПОРЦИЯМИ                     | 3         | 0,03             | 2,49  | 0,03     | 22,5        |
|                            | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (20 гр)              | 20        | 2,59             | 2,29  | 0,2      | 31,5        |
|                            | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                   | 180       | 2,88             | 2,43  | 14,13    | 90,63       |
| Итого за завтрак 1         |                                    | 378.00    | 11.30            | 11.18 | 45.41    | 328.35      |
| Завтрак 2                  | ЯБЛОКО                             | 1шт       | 0,4              | 0,4   | 9,8      | 47          |
| Итого за завтрак 2         |                                    | 90.00     | 0.40             | 0.40  | 9.80     | 47.00       |
| На весь день               | Соль йодированная                  | 3         | 0                | 0     | 0        | 0           |
| Итого за на весь день      |                                    | 3.00      |                  |       |          |             |
| Обед                       | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                    | 40        | 0,59             | 2,06  | 2,73     | 33,19       |
|                            | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ        | 180       | 2,07             | 2,42  | 8,98     | 66,24       |
|                            | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 110       | 2,86             | 4,03  | 28,67    | 92,69       |
|                            | ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ                   | 60        | 12,33            | 11,77 | 8,6      | 189,64      |
|                            | ПОДЛИВ                             | 30        | 0,24             | 1,14  | 2,1      | 20,22       |
|                            | ХЛЕБ РЖАНОЙ                        | 40        | 2,24             | 0,32  | 17,76    | 78,4        |
|                            | КОМПОТ ЯБЛОЧНЫЙ                    | 180       | 0,09             | 0,09  | 23,73    | 97,1        |
| Итого за обед              |                                    | 640.00    | 20.42            | 21.83 | 92.57    | 577.48      |
| Полдник                    | КЕФИР                              | 187       | 5,39             | 0,18  | 7,18     | 55,69       |
|                            | ПЕЧЕНЬЕ                            | 1шт       | 0,02             | 0     | 12,7     | 51,36       |
| Итого за полдник           |                                    | 203.00    | 5.41             | 0.18  | 19.88    | 107.05      |
| Ужин 1                     | РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ               | 180       | 1,7              | 5,37  | 14,19    | 112         |
|                            | БАТОН                              | 30        | 1,8              | 0,3   | 15,42    | 71,4        |
|                            | ЧАЙ БЕЗ САХАРА                     | 180       | 0,11             | 0,03  | 0,04     | 0,82        |
| Итого за ужин 1            |                                    | 390.00    | 3.61             | 5.70  | 29.65    | 184.22      |
| Итого за день              |                                    | 1704.00   | 41.14            | 39.29 | 197.31   | 1244.10     |
| Среднее значение за период |                                    | 1704.00   | 41.14            | 39.29 | 197.31   | 1244.10     |