

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий (Эпобина М. С.)  
14.07.2025

## Меню приготавливаемых блюд

Категория: Ясли

| Прием пищи            | Наименование блюда                                                 | Вес блюда         | Пищевые вещества |       |          | Эн. ценность |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------|-------|----------|--------------|
|                       |                                                                    |                   | Белки            | Жиры  | Углеводы |              |
| 15.07.2025            |                                                                    |                   |                  |       |          |              |
| Завтрак 1             | КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ                                              | 151               | 3,71             | 4,5   | 16,31    | 121,37       |
|                       | БАТОН                                                              | 25                | 1,5              | 0,25  | 12,85    | 59,5         |
|                       | СЫР ПОРЦИЯМИ                                                       | 7                 | 1,62             | 2,09  | 0        | 25,56        |
|                       | КАКАО НА МОЛОКЕ                                                    | 171               | 2,67             | 2,94  | 12,77    | 84,64        |
|                       | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (20 гр)                                              | 20                | 2,59             | 2,29  | 0,2      | 31,5         |
|                       | КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ (диета 09)                                | 150               | 6,53             | 6,53  | 37,34    | 233,66       |
|                       | ЧАЙ БЕЗ САХАРА(диета 09)                                           | 180               | 0,13             | 0,03  | 0,04     | 1,01         |
| Итого за завтрак 1    |                                                                    | 704,00            | 18,75            | 18,63 | 79,51    | 557,24       |
| Завтрак 2             | ЯБЛОКО                                                             | 89                | 0,4              | 0,4   | 9,8      | 47           |
|                       | ЧАЙ БЕЗ САХАРА(диета 09)                                           | 180               | 0,13             | 0,03  | 0,04     | 1,01         |
| Итого за завтрак 2    |                                                                    | 269,00            | 0,53             | 0,43  | 9,84     | 48,01        |
| На весь день          |                                                                    | Соль йодированная | 3                | 0     | 0        | 0            |
| Итого за на весь день |                                                                    | 3,00              |                  |       |          |              |
| Обед                  | САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ (ясли) | 40                | 0,61             | 2,58  | 2,58     | 36,89        |
|                       | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ                                        | 180               | 4,61             | 3,24  | 13,39    | 101,52       |
|                       | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                                         | 110               | 2,63             | 3,35  | 27,37    | 149,86       |
|                       | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ                                             | 59                | 8,54             | 7,2   | 4,43     | 122,25       |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                        | 25                | 1,38             | 0,25  | 10,13    | 49           |
|                       | БАТОН                                                              | 20                | 1,2              | 0,2   | 10,28    | 47,6         |
|                       | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК                                                    | 150               | 0,08             | 0,08  | 13,42    | 55,58        |
| Итого за обед         |                                                                    | 584,00            | 19,05            | 16,90 | 81,60    | 562,70       |
| Полдник               | ЙОГУРТ                                                             | 179               | 5,22             | 4,5   | 19,8     | 140,4        |
|                       | ПЕЧЕНЬЕ                                                            | 10                | 0,02             | 0     | 15,88    | 64,2         |
|                       | БАТОН(диета 09)                                                    | 30                | 1,8              | 0,3   | 15,42    | 71,4         |
|                       | ЧАЙ БЕЗ САХАРА(диета 09)                                           | 180               | 0,13             | 0,03  | 0,04     | 1,01         |
| Итого за полдник      |                                                                    | 399,00            | 7,17             | 4,83  | 51,14    | 277,01       |
| Ужин 1                | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                                      | 40                | 0,36             | 0     | 0,98     | 5,6          |
|                       | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)                                     | 120               | 2,46             | 3,33  | 22,12    | 105,48       |
|                       | РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ                                             | 60                | 13,32            | 5,46  | 0        | 102,6        |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                        | 20                | 1,12             | 0,16  | 8,8      | 39,2         |
|                       | БАТОН                                                              | 20                | 1,2              | 0,2   | 10,28    | 47,6         |
|                       | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                                            | 150               | 0,03             | 0     | 7,63     | 30,65        |
|                       | Итого за ужин 1                                                    |                   | 410,00           | 18,49 | 9,15     | 49,81        |
| Итого за день         |                                                                    | 2369,00           | 63,99            | 49,94 | 271,90   | 1776,09      |

Исполнитель: Кладовщик \_\_\_\_\_ (Мисник А. А.)  
Шеф-повар: \_\_\_\_\_ (Егорова Е. Г.)

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий (Злобина М. С.)  
14.07.2025

# Меню приготавливаемых блюд Категория: Сад

| Прием пищи            | Наименование блюда                                          | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Эн. ценность |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|--------------|
|                       |                                                             |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |              |
| 15.07.2025            |                                                             |           |                  |       |          |              |
| Завтрак 1             | КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ                                       | 201       | 4,96             | 6     | 21,74    | 161,81       |
|                       | БАТОН                                                       | 28        | 1,5              | 0,25  | 12,85    | 59,5         |
|                       | СЫР ПОРЦИЯМИ                                                | 15        | 3,46             | 4,47  | 0        | 54,77        |
|                       | КАКАО НА МОЛОКЕ                                             | 181       | 2,83             | 3,11  | 13,52    | 89,62        |
|                       | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (20 гр)                                       | 20        | 2,59             | 2,29  | 0,2      | 31,5         |
|                       | КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ (диета 01.06)                      | 20        | 0,87             | 0,87  | 4,98     | 31,15        |
|                       | ЧАЙ БЕЗ САХАРА(диета 06)                                    | 180       | 0,1              | 0,03  | 0,04     | 0,74         |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ(диета 01.)                                      | 34        | 1,65             | 0,3   | 12,15    | 58,8         |
| Итого за завтрак 1    |                                                             | 679,00    | 17,96            | 17,32 | 65,48    | 487,89       |
| Завтрак 2             | ЯБЛОКО                                                      | 88        | 0,4              | 0,4   | 9,8      | 47           |
|                       | ЧАЙ БЕЗ САХАРА(диета 05.06)                                 | 180       | 0,13             | 0,03  | 0,04     | 1,01         |
| Итого за завтрак 2    |                                                             | 268,00    | 0,53             | 0,43  | 9,84     | 48,01        |
| На весь день          |                                                             | 3         | 0                | 0     | 0        | 0            |
| Итого за на весь день |                                                             | 3,00      |                  |       |          |              |
| Обед                  | САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ | 60        | 1                | 4     | 4,5      | 57,9         |
|                       | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ                                 | 200       | 5,12             | 3,6   | 14,88    | 112,8        |
|                       | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                                  | 150       | 3,59             | 4,57  | 37,33    | 204,35       |
|                       | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ                                      | 79        | 11,39            | 9,6   | 5,9      | 183          |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                 | 34        | 1,68             | 0,24  | 13,32    | 58,8         |
|                       | БАТОН                                                       | 22        | 1,2              | 0,2   | 10,28    | 47,6         |
|                       | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК                                             | 180       | 0,09             | 0,09  | 16,1     | 66,69        |
|                       | ЧАЙ БЕЗ САХАРА(диета 01)                                    | 180       | 0,13             | 0,03  | 0,04     | 1,01         |
| Итого за обед         |                                                             | 905,00    | 24,20            | 22,33 | 102,35   | 712,15       |
| Полдник               | ЙОГУРТ                                                      | 199       | 5,8              | 5     | 22       | 156          |
|                       | ПЕЧЕНЬЕ                                                     | 15        | 0,03             | 0     | 23,82    | 96,3         |
|                       | БАТОН                                                       | 34        | 1,8              | 0,3   | 15,42    | 71,4         |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ(диета 01.)                                      | 34        | 1,65             | 0,3   | 12,15    | 58,8         |
|                       | ЧАЙ БЕЗ САХАРА(диета 01.06)                                 | 180       | 0,13             | 0,03  | 0,04     | 1,01         |
| Итого за полдник      |                                                             | 462,00    | 9,41             | 5,63  | 73,43    | 383,51       |
| Ужин 1                | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                               | 60        | 0,5              | 0,1   | 1,5      | 8,4          |
|                       | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)                              | 150       | 3,07             | 4,16  | 27,65    | 136,8        |
|                       | РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ                                      | 80        | 17,76            | 7,28  | 0        | 136,8        |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ(диета 01.)                                      | 22        | 1,12             | 0,16  | 8,8      | 39,2         |
|                       | БАТОН                                                       | 39        | 2,1              | 0,35  | 17,99    | 83,3         |
|                       | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                                     | 180       | 0,04             | 0     | 9,15     | 36,78        |
|                       | ЧАЙ БЕЗ САХАРА(диета 01)                                    | 180       | 0,13             | 0,03  | 0,04     | 1,01         |
| Итого за ужин 1       |                                                             | 711,00    | 24,72            | 12,08 | 65,13    | 442,29       |
| Итого за день         |                                                             | 3028,00   | 76,82            | 57,79 | 316,23   | 2073,85      |