



Меню приготавливаемых блюд  
Категория: Ясли

| Прием пищи                 | Наименование блюда                              | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Эн.ценность |
|----------------------------|-------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------|
|                            |                                                 |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |             |
| 23.06.2025                 |                                                 |           |                  |       |          |             |
| Завтрак 1                  | КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ                           | 150       | 3,7              | 3,88  | 17,99    | 121,49      |
|                            | БАТОН                                           | 28        | 1,78             | 0,3   | 15,26    | 70,68       |
|                            | МАСЛО ПОРЦИЯМИ                                  | 5         | 0,05             | 4,15  | 0,05     | 37,5        |
|                            | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                                | 180       | 2,88             | 2,43  | 14,13    | 90,63       |
| Итого за завтрак 1         |                                                 | 363.00    | 8.41             | 10.76 | 47.43    | 320.30      |
| Завтрак 2                  | СОК (фруктовый/овощной)                         | 178       | 0,9              | 0,18  | 17,81    | 77,4        |
| Итого за завтрак 2         |                                                 | 178.00    | 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 ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ      | 40        | 0,49             | 3,03  | 2,49     | 40,66       |
|                            | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ                        | 180       | 1,94             | 3,1   | 12,1     | 84,24       |
|                            | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)                  | 120       | 2,46             | 3,33  | 22,12    | 105,48      |
|                            | КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ                         | 60        | 4,22             | 15,6  | 4,88     | 170,72      |
|                            | 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              |                                                 | 590.00    | 11.31            | 25.46 | 65.87    | 511.75      |
| Полдник                    | МОЛОКО                                          | 175       | 5,04             | 4,41  | 8,37     | 94,32       |
|                            | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ                              | 50        | 3,2              | 2,66  | 25,72    | 146,29      |
| Итого за полдник           |                                                 | 225.00    | 8.24             | 7.07  | 34.09    | 240.61      |
| Ужин 1                     | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ | 40        | 0,5              | 2,18  | 2,61     | 32,43       |
|                            | ОМЛЕТ                                           | 150       | 8,63             | 10,13 | 5,13     | 164,13      |
|                            | БАТОН                                           | 30        | 1,8              | 0,3   | 15,42    | 71,4        |
|                            | ЧАЙ БЕЗ САХАРА                                  | 150       | 0,1              | 0,03  | 0,03     | 0,76        |
| Итого за ужин 1            |                                                 | 370.00    | 11.03            | 12.64 | 23.19    | 268.72      |
| Итого за день              |                                                 | 1729.00   | 39.89            | 56.11 | 188.39   | 1418.78     |
| Среднее значение за период |                                                 | 1729.00   | 39.89            | 56.11 | 188.39   | 1418.78     |

Исполнитель: Диетсестра \_\_\_\_\_ (Абайтова А.В.)  
повар: \_\_\_\_\_ (Целищева Г.В.)