



УТВЕРЖДАЮ
Плотникова М. В.
02.07.2025

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Ясли	Сад	Пищевые вещества			Эн.цен ность
				Белки	Жиры	Углево ды	
03.07.2025							
Завтрак 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	150	12,88	11,75	20,25	253,88
	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	30	30	0,36	1,32	3,66	32,4
	БАТОН	41	41	2,1	0,35	17,99	83,3
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за завтрак 1			403.00	15.50	17.60	41.99	407.90
Завтрак 2	ЯБЛОКО	1 шт	1 шт	0,48	0,48	11,76	56,4
Итого за завтрак 2			120.00	0.48	0.48	11.76	56.40
На весь день	Соль йодированная	3	3	0	0	0	0
Итого за на весь день			3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	60	0,96	3,06	4,62	49,44
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	200	5,17	5,54	8,54	119,82
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	110	150	4,22	5,61	30,5	113,74
	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	57	57	5,68	3,35	0,46	98,09
	ПОДЛИВ	30	30	0,24	1,14	2,1	20,22
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	180	0	0	9,7	38,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	1,64	0,24	11,88	57,65
Итого за обед			706.00	17.91	18.94	67.80	497.66
Полдник	ЙОГУРТ	194	194	5,8	5	22	156
	ПЕЧЕНЬЕ	2 шт	2 шт	0,03	0	23,82	96,3
Итого за полдник			224.00	5.83	5.00	45.82	252.30
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	40	60	0,69	3,07	3,16	38,02
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	150	3,25	3,08	12,67	96,58
	ПУДИНГ ИЗ СВИНИНЫ	60	80	15,14	31,82	0,89	334,57
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	180	0,04	0	9,15	36,78
	БАТОН	35	35	1,8	0,3	15,42	71,4
Итого за ужин 1			504.00	20.92	38.27	41.29	577.35
Итого за день			1960.00	60.64	80.29	208.66	1791.61
Среднее значение за период			1960.00	60.64	80.29	208.66	1791.61