



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий (Балахничева Л.А.)

21.01.2025

## Меню приготавливаемых блюд

Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
22.01.2025						
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	150	3,53	3,68	12	94,35
	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40	0,8	0,3	11,55	51,95
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,43	14,13	90,63
Итого за завтрак 1		390.00	12.29	10.77	37.98	299.73
Завтрак 2	ЯБЛОКО	95	0,4	0,4	9,3	44,65
Итого за завтрак 2		95.00	0.40	0.40	9.30	44.65
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	0,71	2,58	2,84	38,04
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ вегетар.	179	1,64	3,35	6,55	70,45
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,34	3,94	12	112,93
	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	48	11,03	9,07	4,64	144,35
	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	50	0,6	4,9	4,6	65,1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,8	39,2
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6
	КОМПОТ ЛИМОННЫЙ	150	0,08	0	9,82	41,63
Итого за обед		627.00	18.72	24.20	59.53	559.30
Полдник	МОЛОКО	180	5,04	4,41	8,37	94,32
	ПЕЧЕНЬЕ	20	0,02	0	15,88	64,2
Итого за полдник		200.00	5.06	4.41	24.25	158.52
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	0,59	2	7,4	50,53
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	129	22,66	10,89	22,51	280,29
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,6	1,87	1,99	27,05
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за ужин 1		399.00	25.16	14.99	42.22	406.29
Итого за день		1714.00	61.63	54.77	173.28	1468.49
Среднее значение за период		1714.00	61.63	54.77	173.28	1468.49

Исполнитель: Медсестра (Рыболовлева Н. В.)

Шеф-повар: (Одегова Е. Н.)