

ИТВЕРЖДАЮ  
Заведующий (Шуплецова И.В.)

25.04.2025

Меню приготавливаемых блюд  
Категория: Ясли

| Прием пищи                 | Наименование блюда                        | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Эн.ценност<br>ь |
|----------------------------|-------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-----------------|
|                            |                                           |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                 |
| 28.04.2025                 |                                           |           |                  |       |          |                 |
| Завтрак 1                  | КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ                     | 123       | 3.7              | 3.88  | 17.99    | 121.49          |
|                            | БАТОН                                     | 35        | 1.5              | 0.25  | 12.85    | 59.5            |
|                            | МАСЛО ПОРЦИЯМИ                            | 4         | 0.05             | 4.15  | 0.05     | 37.5            |
|                            | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                          | 155       | 2.88             | 2.43  | 14.13    | 90.63           |
| Итого за завтрак 1         |                                           | 317.00    | 8.13             | 10.71 | 45.02    | 309.12          |
| Завтрак 2                  | СОК (фруктовый/овощной)                   | 99        | 0.5              | 0.1   | 9.9      | 43              |
| Итого за завтрак 2         |                                           | 99.00     | 0.50             | 0.10  | 9.90     | 43.00           |
| На весь                    | Соль йодированная                         | 3         | 0                | 0     | 0        | 0               |
| Итого за на весь день      |                                           | 3.00      |                  |       |          |                 |
| Обед                       | САЛАТ 'СТЕПНОЙ' ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ          | 37        | 1.43             | 4.03  | 3.11     | 54.12           |
|                            | СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ                    | 177       | 3.17             | 3.65  | 7.99     | 87.77           |
|                            | ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ ЛЕНИВЫЕ (СВИНИНА) | 146       | 5.08             | 16.34 | 8.53     | 216.32          |
|                            | ХЛЕБ РЖАНОЙ                               | 56        | 1.38             | 0.25  | 10.13    | 49              |
|                            | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ               | 150       | 0                | 0     | 8.08     | 32.25           |
| Итого за обед              |                                           | 566.00    | 11.06            | 24.27 | 37.84    | 439.46          |
| Полдник                    | КЕФИР                                     | 162       | 4.5              | 0.15  | 6        | 46.55           |
|                            | ПРЯНИКИ                                   | 30        | 1.77             | 1.4   | 22.5     | 109.8           |
| Итого за полдник           |                                           | 192.00    | 6.27             | 1.55  | 28.50    | 156.35          |
| Ужин 1                     | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА                        | 135       | 22.66            | 10.89 | 22.51    | 280.29          |
|                            | СОУС СМЕТАННЫЙ                            | 29        | 0.36             | 1.3   | 1.36     | 22.79           |
|                            | БАТОН                                     | 42        | 1.8              | 0.3   | 15.42    | 71.4            |
|                            | ЧАЙ С МОЛОКОМ                             | 139       | 0.67             | 0.83  | 9.51     | 36.72           |
| Итого за ужин 1            |                                           | 345.00    | 25.49            | 13.32 | 48.80    | 411.20          |
| Итого за день              |                                           | 1522.00   | 51.45            | 49.95 | 170.06   | 1359.13         |
| Среднее значение за период |                                           | 1522.00   | 51.45            | 49.95 | 170.06   | 1359.13         |