

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий

(Баранова Е.В.)

29.07.2026

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Ясли

| Прием пищи                 | Наименование блюда                         | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |              | Эн.ценность |
|----------------------------|--------------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------------|-------------|
|                            |                                            |              | Белки            | Жиры  | Углево<br>ды |             |
| 30.07.2026                 |                                            |              |                  |       |              |             |
| Завтрак 1                  | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                       | 130          | 12,68            | 12,2  | 18,69        | 247,31      |
|                            | СОУС СМЕТАННЫЙ                             | 30           | 0,36             | 1,32  | 1,37         | 23,1        |
|                            | БАТОН                                      | 40           | 2,4              | 0,4   | 20,52        | 95,2        |
|                            | МАСЛО ПОРЦИЯМИ                             | 5            | 0,05             | 4,15  | 0,05         | 37,5        |
|                            | КАКАО НА МОЛОКЕ                            | 180          | 2,83             | 3,11  | 13,52        | 89,62       |
| Итого за завтрак 1         |                                            | 385.00       | 18.32            | 21.18 | 54.15        | 492.73      |
| Завтрак 2                  | АПЕЛЬСИН                                   | 100          | 0,89             | 0,2   | 8,1          | 43          |
| Итого за завтрак 2         |                                            | 100.00       | 0.89             | 0.20  | 8.10         | 43.00       |
| 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       |
|                            | СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРЫ                           | 180          | 6,12             | 7,56  | 7,65         | 132,75      |
|                            | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ                          | 110          | 3,09             | 4,11  | 22,37        | 83,41       |
|                            | ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ           | 60           | 9,85             | 7,31  | 2,29         | 114,48      |
|                            | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                | 40           | 2,2              | 0,4   | 16,2         | 78,4        |
|                            | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК                            | 150          | 0,08             | 0,08  | 13,42        | 55,58       |
| Итого за обед              |                                            | 620.00       | 22.29            | 25.16 | 68.09        | 545.95      |
| Полдник                    | МОЛОКО                                     | 180          | 5,04             | 4,41  | 8,37         | 94,32       |
|                            | ПАСТИЛА                                    | 20           | 0,1              | 0     | 16,16        | 62          |
| Итого за полдник           |                                            | 200.00       | 5.14             | 4.41  | 24.53        | 156.32      |
| Ужин 1                     | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ        | 40           | 0,27             | 2,67  | 1,16         | 30,4        |
|                            | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                          | 120          | 2,53             | 3,13  | 11,4         | 101,86      |
|                            | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ                 | 60           | 5,32             | 1,2   | 2,93         | 58,05       |
|                            | БАТОН                                      | 20           | 1,2              | 0,2   | 10,28        | 47,6        |
|                            | ЧАЙ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                    | 180          | 0,2              | 0,2   | 13,89        | 66,9        |
| Итого за ужин 1            |                                            | 420.00       | 9.52             | 7.40  | 39.66        | 304.81      |
| Итого за день              |                                            | 1728.00      | 56.16            | 58.35 | 194.53       | 1542.81     |
| Среднее значение за период |                                            | 1728.00      | 56.16            | 58.35 | 194.53       | 1542.81     |

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий \_\_\_\_\_ Баранова  
29.07.2026

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

| Прием пищи                 | Наименование блюда                         | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |        | Эн.ценность |
|----------------------------|--------------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|-------------|
|                            |                                            |              | Белки            | Жиры  | Углево |             |
| 30.07.2026                 |                                            |              |                  |       |        |             |
| Завтрак 1                  | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                       | 150          | 12,88            | 11,75 | 20,25  | 253,88      |
|                            | СОУС СМЕТАННЫЙ                             | 50           | 0,6              | 2,2   | 2,3    | 38,5        |
|                            | БАТОН                                      | 50           | 4                | 0,5   | 24,6   | 119         |
|                            | МАСЛО ПОРЦИЯМИ                             | 5            | 0,05             | 4,15  | 0,05   | 37,5        |
|                            | КАКАО НА МОЛОКЕ                            | 200          | 3,14             | 3,46  | 15,02  | 99,58       |
| Итого за завтрак 1         |                                            | 455.00       | 20.67            | 22.06 | 62.22  | 548.46      |
| Завтрак 2                  | АПЕЛЬСИН                                   | 100          | 0,89             | 0,2   | 8,1    | 43          |
| Итого за завтрак 2         |                                            | 100.00       | 0.89             | 0.20  | 8.10   | 43.00       |
| 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 | 60           | 0,74             | 4,54  | 3,73   | 61          |
|                            | СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРЫ                           | 200          | 6,8              | 8,4   | 8,5    | 147,5       |
|                            | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ                          | 150          | 4,22             | 5,61  | 30,5   | 113,74      |
|                            | ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ           | 80           | 13,14            | 9,75  | 3,06   | 152,64      |
|                            | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                | 40           | 2,2              | 0,4   | 16,2   | 78,4        |
|                            | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК                            | 180          | 0,09             | 0,09  | 16,1   | 66,69       |
| Итого за обед              |                                            | 710.00       | 27.19            | 28.79 | 78.09  | 619.97      |
| Полдник                    | МОЛОКО                                     | 200          | 5,6              | 4,9   | 9,3    | 104,8       |
|                            | ПАСТИЛА                                    | 20           | 0,1              | 0     | 16,16  | 62          |
|                            | ПЕЧЕНЬЕ                                    | 20           | 0,02             | 0     | 15,88  | 64,2        |
| Итого за полдник           |                                            | 240.00       | 5.72             | 4.90  | 41.34  | 231.00      |
| Ужин 1                     | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ        | 60           | 0,5              | 4,09  | 1,5    | 45,5        |
|                            | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                          | 150          | 3,17             | 3,92  | 14,25  | 127,33      |
|                            | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ                 | 80           | 7,1              | 1,6   | 3,9    | 77,4        |
|                            | БАТОН                                      | 30           | 1,8              | 0,3   | 15,42  | 71,4        |
|                            | ЧАЙ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                    | 200          | 0,22             | 0,22  | 15,43  | 74,33       |
| Итого за ужин 1            |                                            | 520.00       | 12.79            | 10.13 | 50.50  | 395.96      |
| Итого за день              |                                            | 2028.0       | 67.26            | 66.08 | 240.25 | 1838.39     |
| Среднее значение за период |                                            | 2028.0       | 67.26            | 66.08 | 240.25 | 1838.39     |

Исполнитель: Медсестра \_\_\_\_\_ (Фесан М.В)

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ (Лазарева Е.В)