

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий 22 (Загоскина
Елена Павловна)

30.01.2026



Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
02.02.2026						
Завтрак 1	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	150	4,53	4,22	26,05	159,98
	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8
	БАТОН	44	3	0,5	25,7	119
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	188	3,2	2,7	15,7	100,7
Итого за завтрак 1		427.00	15.86	15.93	67.80	479.98
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86
Итого за завтрак 2		200.00	1.00	0.20	19.79	86.00
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
	ХЛЕБЦЫ (диета)	90	7,11	1,26	73,71	334,8
Итого за на весь день		93.00	7.11	1.26	73.71	334.80
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	59	1	4,1	4,5	58,9
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	197	2,16	3,44	13,44	93,6
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)	147	3,07	4,16	27,65	136,8
	БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	78	9,94	13,86	1,1	221,1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	2,78	0,4	22,05	97,32
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
Итого за обед		709.00	18.95	25.96	78.44	646.42
Полдник	МОЛОКО	176	5,61	4,91	9,32	105,07
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	4,48	3,72	36,01	204,81
Итого за полдник		246.00	10.09	8.63	45.33	309.88
Ужин 1	МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА	192	7,23	11,21	47,55	323,67
	СОУС ФРУКТОВЫЙ ИЗ КУРАГИ	50	0,2	0	4,6	19,9
	БАТОН	26	1,76	0,29	15,09	69,86
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за ужин 1		448.00	9.30	11.53	67.28	414.25
Итого за день		2123.00	62.31	63.51	352.35	2271.33

Исполнитель: Диетсестра Наталия Михайловна (Вылегжанина Наталия Михайловна)Шеф-повар: Окулова Елена Владимировна

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий  (Загоскина Елена
Павловна)

30.01.2026

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Ясли



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	углеводы	
02.02.2026						
Завтрак 1	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	159	4,53	4,22	26,05	159,98
	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	179	2,88	2,43	14,12	90,58
Итого за завтрак 1		413.00	14.34	15.46	55.94	422.26
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	170	1	0,2	19,79	86
Итого за завтрак 2		170.00	1.00	0.20	19.79	86.00
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	39	0,66	2,71	2,97	38,93
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	178	1,93	3,08	12,02	83,72
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)	128	2,66	3,6	23,91	118,31
	БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	60	7,36	10,27	0,81	163,78
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,24	0,32	17,76	78,4
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
Итого за обед		625.00	14.85	19.98	67.17	521.84
Полдник	МОЛОКО	198	5,61	4,91	9,31	104,92
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,2	2,66	25,72	146,29
Итого за полдник		248.00	8.81	7.57	35.03	251.21
Ужин 1	МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА	180	6,51	10,09	42,8	291,3
	СОУС ФРУКТОВЫЙ ИЗ КУРАГИ	31	0,12	0	2,74	11,86
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за ужин 1		421.00	8.54	10.42	61.00	375.38
Итого за день		1880.00	47.54	53.63	238.93	1656.69

Исполнитель: Диетсестра  (Вылегжанина Наталья Михайловна)Шеф-повар:  (Окулова Елена Владимировна)