

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий (Загоскина Елена Павловна)
28.01.2026

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценнос ть
			Белки	Жиры	Углеводы	
29.01.2026						
Завтрак 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	143	12,88	11,75	20,25	253,88
	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	31	1,99	2,37	16,3	20,37
	БАТОН	49	3,03	0,5	25,93	120,05
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за завтрак 1		408.00	18.06	18.80	62.57	432.62
Завтрак 2	ЯБЛОКО	199	0,85	0,85	19,69	94,53
Итого за завтрак 2		199.00	0.85	0.85	19.69	94.53
На весь день	Соль йодированная	2	0	0	0	0
Итого за на весь день		2.00				
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	61	1,1	5,3	4,6	71,4
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	201	3,52	4,05	8,88	97,52
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	149	4,22	5,61	30,5	113,74
	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	76	10,8	15,33	0	190,25
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	0,88	4,25	2,84	53,3
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	22,2	98
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	179	0	0	9,71	38,74
Итого за обед		766.00	23.32	34.94	78.73	662.95
Полдник	МОЛОКО	199	5,6	4,9	9,31	104,86
	ПЕЧЕНЬЕ	40	0,04	0	31,76	128,4
Итого за полдник		239.00	5.64	4.90	41.07	233.26
Ужин 1	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	148	3,17	3,92	14,25	127,33
	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	76	13,44	4,88	3,56	116
	БАТОН	29	1,8	0,3	15,42	71,4
	ЧАЙ С САХАРОМ	178	0	0	8,79	35,25
Итого за ужин 1		431.00	18.41	9.10	42.02	349.98
Итого за день		2045.00	66.28	68.59	244.08	1773.34

Исполнитель: Диетсестра (Вылегжанина Наталия Михайловна)

Шеф-повар: (Окулова Елена Владимировна)

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий (Загоскина Елена Павловна)
28.01.2026

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углевод	
29.01.2026						
Завтрак 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	129	11,23	10,24	17,65	221,29
	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	31	1,99	2,37	16,3	20,37
	БАТОН	31	1,81	0,3	15,49	71,73
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за завтрак 1		376.00	15.19	17.09	49.53	351.71
Завтрак 2	ЯБЛОКО	197	0,85	0,85	19,7	94,58
Итого за завтрак 2		197.00	0.85	0.85	19.70	94.58
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	43	0,73	3,51	3,04	47,23
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	179	3,13	3,61	7,91	86,85
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	114	3,67	4,88	26,54	98,98
	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	57	8,1	11,5	0	142,69
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	31	0,51	2,49	1,66	31,18
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	43	2,26	0,32	17,9	79,01
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
Итого за обед		647.00	18.40	26.31	66.75	524.64
Полдник	МОЛОКО	195	5,58	4,89	9,27	104,5
	ПЕЧЕНЬЕ	40	0,04	0	31,76	128,4
Итого за полдник		235.00	5.62	4.89	41.03	232.90
Ужин 1	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	127	2,74	3,39	12,31	110,01
	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	9,96	3,61	2,64	85,93
	БАТОН	31	1,8	0,3	15,42	71,4
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,29
Итого за ужин 1		398.00	14.50	7.30	39.17	302.63
Итого за день		1856.00	54.56	56.44	216.18	1506.46

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