

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий Белова Е. Л.  
17.05.2024

Меню приготавливаемых блюд  
Категория: Сад

| Прием пищи                 | Наименование блюда                              | Ясли | Сад     | Пищевые вещества |       |              | Эн.ценн<br>ость |
|----------------------------|---|------|---------|------------------|-------|--------------|-----------------|
|                            |   |      |         | Белки            | Жиры  | Углево<br>ды |                 |
| 20.05.2024                 |   |      |         |                  |       |              |                 |
| Завтрак 1                  | КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ                           | 150  | 200     | 4,87             | 5,3   | 25,56        | 168,96          |
|                            | БАТОН   | 28   | 28      | 1,5              | 0,25  | 12,85        | 59,5            |
|                            | МАСЛО ПОРЦИЯМИ                                  | 5    | 5       | 0,05             | 4,15  | 0,05         | 37,5            |
|                            | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                                | 180  | 200     | 3,2              | 2,7   | 15,7         | 100,7           |
| Итого за завтрак 1         |   |      | 431.00  | 9.62             | 12.40 | 54.16        | 366.66          |
| Завтрак 2                  | СОК (фруктовый/овощной)                         | 200  | 200     | 1                | 0,2   | 19,8         | 86              |
| Итого за завтрак 2         |   |      | 200.00  | 1.00             | 0.20  | 19.80        | 86.00           |
| На весь день               | Соль йодированная                               | 3    | 5       | 0                | 0     | 0            | 0               |
| Итого за на весь день      |   |      | 5.00    |                  |       |              |                 |
| Обед                       | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ | 40   | 60      | 0,75             | 3,27  | 3,92         | 48,64           |
|                            | СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ                           | 180  | 200     | 3,68             | 4,16  | 16,64        | 119,2           |
|                            | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ                                  | 120  | 150     | 2,27             | 3,35  | 10,73        | 91,5            |
|                            | ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ (СВИНИНА)         | 60   | 80      | 15,57            | 34,72 | 7,57         | 391,55          |
|                            | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                     | 150  | 180     | 0                | 0     | 9,7          | 38,7            |
|                            | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                     | 38   | 47      | 2,82             | 0,4   | 22,36        | 98,7            |
| Итого за обед              |   |      | 716.00  | 25.09            | 45.90 | 70.92        | 788.29          |
| Полдник                    | ЙОГУРТ  | 182  | 181     | 5,22             | 4,5   | 19,8         | 140,4           |
|                            | БАРАНКА   | 1 шт | 1 шт    | 3,4              | 0,6   | 32,16        | 104             |
| Итого за полдник           |   |      | 220.00  | 8.62             | 5.10  | 51.96        | 244.40          |
| Ужин 1                     | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА                               | 130  | 146     | 22,33            | 14,89 | 34,98        | 363,15          |
|                            | СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ                          | 29   | 29      | 0,36             | 1,32  | 3,66         | 32,4            |
|                            | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                   | 150  | 180     | 0,8              | 1     | 11,41        | 44,06           |
|                            | БАТОН   | 34   | 42      | 2,24             | 0,37  | 19,15        | 88,85           |
| Итого за ужин 1            |   |      | 396.00  | 25.73            | 17.58 | 69.20        | 528.46          |
| Итого за день              |   |      | 1968.00 | 70.06            | 81.18 | 266.04       | 2013.81         |
| Среднее значение за период |   |      | 1968.00 | 70.06            | 81.18 | 266.04       | 2013.81         |