

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МКДОУ № 191

Трушников Н.А.

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн. ценн ость
			Белки	Жиры	Углево ды	
19.06.2025						
Завтрак 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	146	12,88	11,75	20,25	253,88
	СОУС СМЕТАННЫЙ	49	0,6	2,2	6,1	54
	СЛАДКИЙ БАТОН	46	3,02	0,5	25,86	119,74
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	173	0,8	1	11,41	44,06
Итого за завтрак 1		419,00	17,35	19,60	63,67	509,18
Завтрак 2	ЯБЛОКО	107	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак 2		107,00	0,40	0,40	9,80	47,00
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	60	0,69	3,07	3,16	38,02
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРЫ	198	6,8	8,4	8,5	147,5
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	148	3,17	3,92	14,25	127,33
	КУРИНАЯ ПОДЛИВА	79	14,14	11,4	3,63	173,25
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	178	0,34	0	14,64	58,98
Итого за обед		50	2,79	0,4	20,2	98
Полдник	ХЛЕБ РЖАНОЙ	713,00	27,93	27,19	64,38	643,08
	МОЛОКО	181	5,6	4,9	9,3	104,8
	ПЕЧЕНЬЕ	30	0,03	0	23,82	96,3
	БАТОН	18	1,2	0,2	10,28	47,6
Итого за полдник		229,00	6,83	5,10	43,40	248,70
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,9	3	3,9	47,9
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	149	3,25	3,08	12,67	96,58
	СУФЛЕ ИЗ СВИНИНЫ С РИСОМ	74	16,58	35,67	4,82	387,41
	ЧАЙ С САХАРОМ	178	0	0	8,8	35,3
	БАТОН	27	1,8	0,3	15,42	71,4
Итого за ужин 1		488,00	22,53	42,05	45,61	638,59
Итого за день		1959,0	75,04	94,34	226,86	2086,55
		0				



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МКДОУ № 191

Трушников Н.А.

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Ясли

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценн ость
			Белки	Жиры	Углево ды	
19.06.2025						
Завтрак 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	126	12,68	12,2	18,69	247,31
	СОУС СМЕТАННЫЙ	29	0,36	1,32	3,66	32,4
	СЛАДКИЙ БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	144	0,67	0,83	9,51	36,72
Итого за завтрак 1		334,00	15,56	18,80	47,33	425,33
Завтрак 2	ЯБЛОКО	107	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак 2		107,00	0,40	0,40	9,80	47,00
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	40	0,46	2,05	2,11	25,35
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРЫ	181	6,12	7,56	7,65	132,75
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	118	2,53	3,13	11,4	101,86
	КУРИНАЯ ПОДЛИВА	65	10,61	8,55	2,72	129,94
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	149	0,28	0	12,2	49,15
Итого за обед		40	2,24	0,32	17,76	78,4
Полдник	МОЛОКО	593,00	22,24	21,61	53,84	517,45
	ПЕЧЕНЬЕ	159	5,04	4,41	8,37	94,32
		20	0,02	0	15,88	64,2
Итого за полдник		179,00	5,06	4,41	24,25	158,52
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	40	0,59	2	2,6	31,93
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	119	2,6	2,46	10,13	77,26
	СУФЛЕ ИЗ СВИНИНЫ С РИСОМ	58	12,43	26,75	3,62	290,56
	ЧАЙ С САХАРОМ	149	0	0	7,33	29,41
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4
Итого за ужин 1		396,00	17,42	31,51	39,10	500,56
Итого за день		1612,0	60,68	76,73	174,32	1648,86
		0				