

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий МКДОУ № 191  
Трушников Н.А.  
Категория: Сал

ОД Ташкентского областного государственного университета имени Н. Гусейнова

Категория: Сад



| Прием пищи         | Наименование блюда                 | Вес блюда | Пищевые вещества |       |              | Эн. ценн<br>ость |
|--------------------|------------------------------------|-----------|------------------|-------|--------------|------------------|
|                    |                                    |           | Белки            | Жиры  | Углево<br>ды |                  |
| 20.06.2025         |                                    |           |                  |       |              |                  |
| Завтрак 1          | КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ            | 200       | 5,74             | 4,96  | 24,26        | 165,63           |
|                    | БАТОН                              | 48        | 3                | 0,5   | 25,7         | 119              |
|                    | МАСЛО ПОРЦИЯМИ                     | 5         | 0,05             | 4,15  | 0,05         | 37,5             |
|                    | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                   | 200       | 3,2              | 2,7   | 15,7         | 100,7            |
| Итого за завтрак 1 |                                    | 453.00    | 11.99            | 12.31 | 65.71        | 422.83           |
| Завтрак 2          | ЯБЛОКО                             | 95        | 0,4              | 0,4   | 9,8          | 47               |
| Итого за завтрак 2 |                                    | 95.00     | 0.40             | 0.40  | 9.80         | 47.00            |
| Обед               | САЛАТ "МОЗАИКА"                    | 60        | 1,72             | 4,42  | 6,09         | 71,34            |
|                    | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ        | 200       | 5,12             | 3,6   | 14,88        | 112,8            |
|                    | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ        | 200       | 24,97            | 10,16 | 27,48        | 301,11           |
|                    | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ           | 49        | 0,88             | 4,25  | 2,84         | 53,3             |
| Итого за обед      | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                    | 199       | 0,2              | 0,1   | 15,51        | 63,5             |
|                    | ХЛЕБ РЖАНОЙ                        | 50        | 2,8              | 0,4   | 22,2         | 98               |
| Полдник            | МОЛОКО                             | 758.00    | 35.69            | 22.93 | 89.00        | 700.05           |
|                    | ПРЯНИКИ                            | 201       | 5,6              | 4,9   | 9,3          | 104,8            |
| Итого за полдник   |                                    | 45        | 3,25             | 2,57  | 41,25        | 201,3            |
|                    |                                    | 246.00    | 8.85             | 7.47  | 50.55        | 306.10           |
| Ужин 1             | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ | 60        | 2,82             | 11,6  | 4,18         | 133,07           |
|                    | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)     | 150       | 3,07             | 4,16  | 27,65        | 136,8            |
|                    | РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ                     | 78        | 2,51             | 2,74  | 2,29         | 92,57            |
|                    | БАТОН                              | 48        | 2,96             | 0,49  | 25,4         | 117,6            |
| Итого за ужин 1    | ЧАЙ БЕЗ САХАРА                     | 180       | 0,11             | 0,03  | 0,04         | 0,82             |
|                    |                                    | 516.00    | 11.47            | 19.02 | 59.56        | 480.86           |
| Итого за день      |                                    | 2071.00   | 68.40            | 62.13 | 274.62       | 1956.84          |

**УТВЕРЖАЮ**

Меню приготавливаемых блюд Трушниковая Н.А.

## Меню приготавливаемых блюд

Категория: Ясли



| Прием пищи         | Наименование блюда                 | Вес блюда | Пищевые вещества |       |              | Эн. ценн<br>ость |
|--------------------|------------------------------------|-----------|------------------|-------|--------------|------------------|
|                    |                                    |           | Белки            | Жиры  | Углево<br>ды |                  |
| 20.06.2025         |                                    |           |                  |       |              |                  |
| Завтрак 1          | КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ            | 150       | 4,3              | 3,71  | 18,19        | 124,24           |
|                    | БАТОН                              | 30        | 1,8              | 0,3   | 15,42        | 71,4             |
|                    | МАСЛО ПОРЦИЯМИ                     | 5         | 0,05             | 4,15  | 0,05         | 37,5             |
|                    | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                   | 180       | 2,88             | 2,43  | 14,13        | 90,63            |
| Итого за завтрак 1 |                                    | 365,00    | 9,03             | 10,59 | 47,79        | 323,77           |
| Завтрак 2          | ЯБЛОКО                             | 95        | 0,4              | 0,4   | 9,8          | 47               |
| Итого за завтрак 2 |                                    | 95,00     | 0,40             | 0,40  | 9,80         | 47,00            |
| Обед               | САЛАТ "МОЗАИКА"                    | 40        | 1,15             | 2,95  | 4,06         | 47,56            |
|                    | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ        | 180       | 4,61             | 3,24  | 13,39        | 101,52           |
|                    | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ        | 150       | 18,73            | 7,62  | 20,61        | 225,83           |
|                    | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ           | 28        | 0,53             | 2,55  | 1,7          | 31,98            |
| Итого за обед      | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                    | 179       | 0,18             | 0,09  | 13,96        | 57,15            |
|                    | ХЛЕБ РЖАНОЙ                        | 40        | 2,21             | 0,4   | 16,21        | 78,4             |
|                    |                                    | 617,00    | 27,41            | 16,85 | 69,93        | 542,44           |
| Полдник            | МОЛОКО                             | 181       | 5,04             | 4,41  | 8,37         | 94,32            |
|                    | ПРЯНИКИ                            | 24        | 1,77             | 1,4   | 22,5         | 109,8            |
| Итого за полдник   |                                    | 205,00    | 6,81             | 5,81  | 30,87        | 204,12           |
| Ужин 1             | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ | 40        | 1,88             | 7,73  | 2,79         | 88,71            |
|                    | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)     | 120       | 2,46             | 3,33  | 22,12        | 105,48           |
|                    | РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ                     | 58        | 1,89             | 2,06  | 1,71         | 69,43            |
|                    | БАТОН                              | 30        | 1,8              | 0,3   | 15,42        | 71,4             |
| Итого за ужин 1    |                                    | 180       | 0,11             | 0,03  | 0,04         | 0,82             |
| Итого за день      | ЧАЙ БЕЗ САХАРА                     | 428,00    | 8,14             | 13,45 | 42,08        | 335,84           |
|                    |                                    | 1713,00   | 51,79            | 47,10 | 200,47       | 1453,17          |