

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МКДОУ № 191  
Трушниковая Н.А.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МКДОУ № 191  
Трушниковая Н.А.

Меню приготавливаемых блюд  
Категория: Сад

Меню приготавливаемых блюд  
Категория: Ясли

| Прием пищи         | Наименование блюда              | Вес блюда | Пищевые вещества |       |           | Эн.ценн ость |
|--------------------|---------------------------------|-----------|------------------|-------|-----------|--------------|
|                    |                                 |           | Белки            | Жиры  | Углево ды |              |
| 23.12.2024         |                                 |           |                  |       |           |              |
| Завтра к 1         | КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ           | 199       | 8,26             | 9,16  | 39,35     | 273,48       |
|                    | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)           | 40        | 5,08             | 4,36  | 0,3       | 62,8         |
|                    | БАТОН                           | 56        | 3                | 0,5   | 25,7      | 119          |
|                    | МАСЛО ПОРЦИЯМИ                  | 5         | 0,05             | 4,15  | 0,05      | 37,5         |
|                    | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                | 199       | 3,2              | 2,7   | 15,7      | 100,7        |
| Итого за завтрак 1 |                                 | 499,00    | 19,59            | 20,87 | 81,10     | 593,48       |
| Завтра к 2         | ЯБЛОКО                          | 100       | 0,4              | 0,4   | 9,8       | 47           |
| Итого за завтрак 2 |                                 | 100,00    | 0,40             | 0,40  | 9,80      | 47,00        |
| Обед               | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ      | 60        | 0,66             | 4     | 2,94      | 52,66        |
|                    | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ        | 199       | 2,16             | 3,44  | 13,44     | 93,6         |
|                    | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)  | 150       | 3,07             | 4,16  | 27,65     | 136,8        |
|                    | БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ (СВИНИНА) | 80        | 7,13             | 27,85 | 1,09      | 319,02       |
|                    | ХЛЕБ РЖАНОЙ                     | 50        | 2,8              | 0,4   | 22,2      | 98           |
|                    | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ     | 179       | 0                | 0     | 9,7       | 38,7         |
| Итого за обед      |                                 | 718,00    | 15,82            | 39,85 | 77,02     | 738,78       |
| Полдни к           | МОЛОКО                          | 200       | 5,6              | 4,9   | 9,3       | 104,8        |
| Итого за полдник   |                                 | 200,00    | 5,60             | 4,90  | 9,30      | 104,80       |
| Ужин 1             | МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА             | 199       | 7,23             | 11,21 | 47,55     | 323,67       |
|                    | СОУС СМЕТАННЫЙ                  | 50        | 0,6              | 2,2   | 2,3       | 38,5         |
|                    | ЧАЙ С МОЛОКОМ                   | 198       | 0,89             | 1,11  | 12,68     | 48,96        |
|                    | БАТОН                           | 44        | 2,37             | 0,39  | 20,3      | 93,98        |
| Итого за ужин 1    |                                 | 491,00    | 11,09            | 14,91 | 82,83     | 505,11       |
| Итого за день      |                                 | 2013,0    | 52,50            | 80,93 | 260,05    | 1989,17      |
|                    |                                 | 0         |                  |       |           |              |

| Прием пищи         | Наименование блюда              | Вес блюда | Пищевые вещества |       |           | Эн.ценн ость |
|--------------------|---------------------------------|-----------|------------------|-------|-----------|--------------|
|                    |                                 |           | Белки            | Жиры  | Углево ды |              |
| 23.12.2024         |                                 |           |                  |       |           |              |
| Завтра к 1         | КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ           | 149       | 6,2              | 6,87  | 29,51     | 205,11       |
|                    | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (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  | 14,13     | 90,63        |
| Итого за завтрак 1 |                                 | 403,00    | 16,01            | 18,11 | 59,41     | 467,44       |
| Завтра к 2         | ЯБЛОКО                          | 100       | 0,4              | 0,4   | 9,8       | 47           |
| Итого за завтрак 2 |                                 | 100,00    | 0,40             | 0,40  | 9,80      | 47,00        |
| Обед               | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ      | 40        | 0,44             | 2,67  | 1,96      | 35,11        |
|                    | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ        | 179       | 1,94             | 3,1   | 12,1      | 84,24        |
|                    | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)  | 120       | 2,46             | 3,33  | 22,12     | 105,48       |
|                    | БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ (СВИНИНА) | 60        | 5,35             | 20,89 | 0,82      | 239,27       |
|                    | ХЛЕБ РЖАНОЙ                     | 40        | 2,24             | 0,32  | 17,76     | 78,4         |
|                    | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ     | 149       | 0                | 0     | 8,08      | 32,25        |
| Итого за обед      |                                 | 588,00    | 12,43            | 30,31 | 62,84     | 574,75       |
| Полдни к           | МОЛОКО                          | 180       | 5,04             | 4,41  | 8,37      | 94,32        |
| Итого за полдник   |                                 | 180,00    | 5,04             | 4,41  | 8,37      | 94,32        |
| Ужин 1             | МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА             | 149       | 5,42             | 8,41  | 35,66     | 242,75       |
|                    | СОУС СМЕТАННЫЙ                  | 30        | 0,36             | 1,32  | 1,37      | 23,1         |
|                    | ЧАЙ С МОЛОКОМ                   | 179       | 0,8              | 1     | 11,41     | 44,06        |
|                    | БАТОН                           | 30        | 1,8              | 0,3   | 15,42     | 71,4         |
| Итого за ужин 1    |                                 | 388,00    | 8,38             | 11,03 | 63,86     | 381,31       |
| Итого за день      |                                 | 1662,0    | 42,26            | 64,26 | 204,28    | 1564,82      |