

Утверждаю:

Руководитель подразделения ДО №5  
МОБУ «СОШ «Янинский ЦО»

Сергеева Н.В.



## Меню на 13 ноября 2024 г. 3-7 лет

|                  | Пищевые вещества |              |               | Ккал.          | Наименование блюда                                 | Выход блюда |
|------------------|------------------|--------------|---------------|----------------|--|-------------|
|                  | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                |  |             |
| <b>Завтрак 1</b> |                  |              |               |                |  |             |
|                  | 5,2              | 8,4          | 28,6          | 211            | Каша рисовая молочная с маслом сливочным           | 205         |
|                  | 3,9              | 3,15         | 9,7           | 83             | Бутерброд с сыром                                  | 20/10       |
|                  | 2,85             | 2,41         | 14,36         | 90,5           | Кофейный напиток с молоком                         | 180         |
| Итого:           | <b>11,95</b>     | <b>13,96</b> | <b>52,66</b>  | <b>384,50</b>  |  | <b>415</b>  |
| <b>Завтрак 2</b> |                  |              |               |                |  |             |
|                  | 0,8              | 0,18         | 7,3           | 38,7           | Апельсин   | 90          |
| Итого:           | <b>0,80</b>      | <b>0,18</b>  | <b>7,30</b>   | <b>38,70</b>   |  | <b>90</b>   |
| <b>Обед:</b>     |                  |              |               |                |  |             |
|                  | 0,75             | 5            | 4,5           | 66             | Салат из свеклы отварной с маслом растительным     | 50          |
|                  | 4,75             | 3,74         | 15,2          | 115,48         | Суп картофельный с горохом                         | 200         |
|                  | 2,2              | 0,2          | 15,8          | 74             | Гренки пшеничные                                   | 20          |
|                  | 22,50            | 21,50        | 17,90         | 354,7          | Жаркое по-домашнему из птицы                       | 200         |
|                  | 0,54             | 0,09         | 28,6          | 118            | Компот из сухофруктов                              | 180         |
|                  | 2,72             | 0,32         | 17            | 90             | Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами | 40          |
|                  | <b>33,46</b>     | <b>30,85</b> | <b>99,00</b>  | <b>818,18</b>  |  | <b>690</b>  |
| <b>Полдник:</b>  |                  |              |               |                |  |             |
|                  | 13,6             | 8,6          | 6,3           | 163            | Печень по-строгановски                             | 50/50       |
|                  | 7,4              | 2,4          | 5,2           | 71,9           | Рис отварной                                       | 130         |
|                  | 0,05             | 0,1          | 10,1          | 41,6           | Чай с сахаром и лимоном                            | 200/5       |
|                  | 2,25             | 1,54         | 22,47         | 113            | Вафли  | 30          |
|                  | 1,98             | 0,23         | 12,08         | 59             | Батон нарезной из пшеничной муки в/с               | 25          |
| Итого:           | <b>25,28</b>     | <b>12,87</b> | <b>56,15</b>  | <b>448,50</b>  |  | <b>490</b>  |
| <b>Итого:</b>    | <b>71,49</b>     | <b>57,86</b> | <b>215,11</b> | <b>1689,88</b> |  | <b>1685</b> |

Приятного аппетита!

Повар  Е.Л. Морозова

Кладовщик  В.В. Кильби

Утверждаю:

Руководитель подразделения ДО №5  
МОБУ «СОШ «Янинский ЦО»

Сергеева Н.В.



## Меню на 13 ноября 2024 г. 2-3 года

|                  | Пищевые вещества |              |               | Ккал.          | Наименование блюда                                 | Выход блюда |
|------------------|------------------|--------------|---------------|----------------|--|-------------|
|                  | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                |  |             |
| <b>Завтрак 1</b> |                  |              |               |                |  |             |
|                  | 3,9              | 6,3          | 21,5          | 159            | Каша рисовая молочная с маслом сливочным           | 155         |
|                  | 3,9              | 3,15         | 9,7           | 83             | Бутерброд с сыром                                  | 20/10       |
|                  | 2,85             | 2,41         | 14,36         | 90,5           | Кофейный напиток с молоком                         | 180         |
| Итого:           | <b>10,65</b>     | <b>11,86</b> | <b>45,56</b>  | <b>332,50</b>  |  | <b>365</b>  |
| <b>Завтрак 2</b> |                  |              |               |                |  |             |
|                  | 0,8              | 0,18         | 7,3           | 38,7           | Апельсин   | 90          |
| Итого:           | <b>0,80</b>      | <b>0,18</b>  | <b>7,30</b>   | <b>38,70</b>   |  | <b>90</b>   |
| <b>Обед:</b>     |                  |              |               |                |  |             |
|                  | 0,75             | 5            | 4,5           | 66             | Салат из свеклы отварной с маслом растительным     | 50          |
|                  | 4,75             | 3,74         | 15,2          | 115,48         | Суп картофельный с горохом                         | 200         |
|                  | 2,2              | 0,2          | 15,8          | 74             | Гренки пшеничные                                   | 20          |
|                  | 22,50            | 21,50        | 17,90         | 354,7          | Жаркое по-домашнему из птицы                       | 200         |
|                  | 0,54             | 0,09         | 28,6          | 118            | Компот из сухофруктов                              | 180         |
|                  | 2,72             | 0,32         | 17            | 90             | Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами | 40          |
|                  | <b>33,46</b>     | <b>30,85</b> | <b>99,00</b>  | <b>818,18</b>  |  | <b>690</b>  |
| <b>Полдник:</b>  |                  |              |               |                |  |             |
|                  | 13,6             | 8,6          | 6,3           | 163            | Печень по-строгановски                             | 50/50       |
|                  | 7,4              | 2,4          | 5,2           | 71,9           | Рис отварной                                       | 130         |
|                  | 0,05             | 0,1          | 10,1          | 41,6           | Чай с сахаром и лимоном                            | 200/5       |
|                  | 2,25             | 1,54         | 22,47         | 113            | Вафли  | 30          |
|                  | 1,98             | 0,23         | 12,08         | 59             | Батон нарезной из пшеничной муки в/с               | 25          |
| Итого:           | <b>25,28</b>     | <b>12,87</b> | <b>56,15</b>  | <b>448,50</b>  |  | <b>490</b>  |
| <b>Итого:</b>    | <b>70,19</b>     | <b>55,76</b> | <b>208,01</b> | <b>1637,88</b> |  | <b>1635</b> |

Приятного аппетита!

Повар  Е.Л. Морозова

Кладовщик  В.В. Кильби