

Утверждаю:

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

Сергеева Н.В.



## Меню на 21 ноября 2024 г.

### 3-7 лет

|                  | Пищевые вещества |              |               | Ккал.          | Наименование блюда                                 | Выход блюда |
|------------------|------------------|--------------|---------------|----------------|--|-------------|
|                  | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                |  |             |
| <b>Завтрак 1</b> |                  |              |               |                |  |             |
|                  | 6,2              | 6,56         | 27,67         | 194,5          | Каша манная молочная с маслом сливочным            | 205         |
|                  | 3,9              | 3,15         | 9,7           | 83             | Бутерброд с сыром                                  | 20/10       |
|                  | 3,67             | 3,19         | 15,82         | 107            | Какао с молоком                                    | 180         |
| Итого:           | 13,77            | 12,90        | 53,19         | 384,50         |  | 415         |
| <b>Завтрак 2</b> |                  |              |               |                |  |             |
|                  | 0,72             | 0,18         | 6,8           | 34,2           | Мандарин   | 90          |
| Итого:           | 0,72             | 0,18         | 6,80          | 34,20          |  | 90          |
| <b>Обед:</b>     |                  |              |               |                |  |             |
|                  | 0,8              | 3,8          | 3,4           | 53,3           | Икра морковная                                     | 50          |
|                  | 2,48             | 4,48         | 6,4           | 82             | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной      | 205         |
|                  | 14,24            | 13,6         | 9,92          | 219,2          | Печеночные оладьи                                  | 80          |
|                  | 3,13             | 4            | 32,9          | 179            | Каша гречневая рассыпчатая                         | 130         |
|                  | 0,14             | 0,14         | 21,5          | 87,8           | Компот из свежих яблок                             | 180         |
|                  | 2,72             | 0,32         | 17            | 90             | Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами | 40          |
| Итого:           | 23,51            | 26,34        | 91,12         | 711,30         |  | 685         |
| <b>Полдник:</b>  |                  |              |               |                |  |             |
|                  | 15,8             | 19,23        | 9,15          | 285            | Голубцы ленивые                                    | 180         |
|                  | 1,98             | 0,23         | 12,08         | 59             | Батон нарезной из пшеничной муки в/с               | 25          |
|                  | 3,64             | 6,26         | 22            | 159            | Булочка "Домашняя" молочная                        | 50          |
|                  | 0,1              | 0            | 10            | 40             | Чай с сахаром                                      | 200         |
| Итого:           | 21,52            | 25,72        | 53,23         | 543,00         |  | 635         |
| <b>Итого</b>     | <b>59,52</b>     | <b>65,14</b> | <b>204,34</b> | <b>1673,00</b> |  | <b>1825</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 21 ноября 2024 г. 2-3 года

|                  | Пищевые вещества |              |               | Ккал.          | Наименование блюда                                 | Выход блюда |
|------------------|------------------|--------------|---------------|----------------|--|-------------|
|                  | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                |  |             |
| <b>Завтрак 1</b> |                  |              |               |                |  |             |
|                  | 4,6              | 6,2          | 20,7          | 157            | Каша манная молочная с маслом сливочным            | 155         |
|                  | 3,9              | 3,15         | 9,7           | 83             | Бутерброд с сыром                                  | 20/10       |
|                  | 3,67             | 3,19         | 15,82         | 107            | Какао с молоком                                    | 180         |
| Итого:           | 12,17            | 12,54        | 46,22         | 347,00         |  | 365         |
| <b>Завтрак 2</b> |                  |              |               |                |  |             |
|                  | 0,72             | 0,18         | 6,8           | 34,2           | Мандарин   | 90          |
| Итого:           | 0,72             | 0,18         | 6,80          | 34,20          |  | 90          |
| <b>Обед:</b>     |                  |              |               |                |  |             |
|                  | 0,8              | 3,8          | 3,4           | 53,3           | Икра морковная                                     | 50          |
|                  | 2,48             | 4,48         | 6,4           | 82             | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной      | 205         |
|                  | 14,24            | 13,6         | 9,92          | 219,2          | Печеночные оладьи                                  | 80          |
|                  | 3,13             | 4            | 32,9          | 179            | Каша гречневая рассыпчатая                         | 130         |
|                  | 0,14             | 0,14         | 21,5          | 87,8           | Компот из свежих яблок                             | 180         |
|                  | 2,72             | 0,32         | 17            | 90             | Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами | 40          |
| Итого:           | 23,51            | 26,34        | 91,12         | 711,30         |  | 685         |
| <b>Полдник:</b>  |                  |              |               |                |  |             |
|                  | 15,8             | 19,23        | 9,15          | 285            | Голубцы ленивые                                    | 180         |
|                  | 1,98             | 0,23         | 12,08         | 59             | Батон нарезной из пшеничной муки в/с               | 25          |
|                  | 3,64             | 6,26         | 22            | 159            | Булочка "Домашняя" молочная                        | 50          |
|                  | 0,1              | 0            | 10            | 40             | Чай с сахаром                                      | 200         |
| Итого:           | 21,52            | 25,72        | 53,23         | 543,00         |  | 635         |
| <b>Итого</b>     | <b>57,92</b>     | <b>64,78</b> | <b>197,37</b> | <b>1635,50</b> |  | <b>1775</b> |

Приятного аппетита!

Повар  Е.Л. Морозова

Кладовщик  В.В. Кильби