

Утверждаю:

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

Сергеева Н.В.



Меню на 21 января 2024 г.

3-7 лет

	Пищевые вещества			Ккал.	Наименование блюда	Выход блюда
	Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1						
	7	8	37	248	Каша молочная пшеничная с тыквой и 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:	13,75	13,56	61,06	421,50		415
Завтрак 2						
	0,4	0,4	9,8	47	Яблоко	100
Итого:	0,40	0,40	9,80	47,00		100
Обед:						
	0,16	0	3,6	6,5	Огурец соленый кусочком	50
	2,78	4,86	12,6	105	Борщ с картофелем и сметаной	205
	7,4	2,4	5,2	71,9	Рис отварной	130
	11,1	6,68	2,14	113	Котлеты(биточки) рыбные	70
	0,18	0	23,13	94,5	Напиток апельсиновый	180
	2,72	0,32	17	90	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40
	24,34	14,26	63,67	480,90		675
Полдник:						
	8,73	7,25	34,7	246	Макароны запеченные с сыром	150
	1,7	1,5	22,5	108,6	Пряники	30
	0,1	0	10	40	Чай с сахаром	200
Итого:	10,53	8,75	67,20	394,60		380
Итого:	49,02	36,97	201,73	1344,00		1570

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 января 2024 г. 2-3 года

	Пищевые вещества			Ккал.	Наименование блюда	Выход блюда
	Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1						
	5,4	6,2	28,8	192	Каша молочная пшеничная с тыквой и 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:	12,15	11,76	52,86	365,50		365
Завтрак 2						
	0,4	0,4	9,8	47	Яблоко	100
Итого:	0,40	0,40	9,80	47,00		100
Обед:						
	0,16	0	3,6	6,5	Огурец соленый кусочком	50
	2,78	4,86	12,6	105	Борщ с картофелем и сметаной	205
	7,4	2,4	5,2	71,9	Рис отварной	130
	11,1	6,68	2,14	113	Котлеты(биточки) рыбные	70
	0,18	0	23,13	94,5	Напиток апельсиновый	180
	2,72	0,32	17	90	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40
	24,34	14,26	63,67	480,90		675
Полдник:						
	8,73	7,25	34,7	246	Макароны запеченные с сыром	150
	1,7	1,5	22,5	108,6	Пряники	30
	0,1	0	10	40	Чай с сахаром	200
Итого:	10,53	8,75	67,20	394,60		380
Итого:	47,42	35,17	193,53	1288,00		1520

Приятного аппетита!

Повар  Е.Л. Морозова

Кладовщик  В.В. Кильби