

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			
<b>Завтрак 1</b>						
	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:	<b>13,75</b>	<b>13,56</b>	<b>61,06</b>	<b>421,50</b>		<b>415</b>
<b>Завтрак 2</b>						
	0,4	0,4	9,8	47	Яблоко	100
Итого:	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>		<b>100</b>
<b>Обед:</b>						
	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
	<b>24,34</b>	<b>14,26</b>	<b>63,67</b>	<b>480,90</b>		<b>675</b>
<b>Полдник:</b>						
	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:	<b>10,53</b>	<b>8,75</b>	<b>67,20</b>	<b>394,60</b>		<b>380</b>
<b>Итого:</b>	<b>49,02</b>	<b>36,97</b>	<b>201,73</b>	<b>1344,00</b>		<b>1570</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 января 2024 г. 2-3 года

	Пищевые вещества			Ккал.	Наименование блюда	Выход блюда
	Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак 1</b>						
	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:	<b>12,15</b>	<b>11,76</b>	<b>52,86</b>	<b>365,50</b>		<b>365</b>
<b>Завтрак 2</b>						
	0,4	0,4	9,8	47	Яблоко	100
Итого:	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>		<b>100</b>
<b>Обед:</b>						
	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
	<b>24,34</b>	<b>14,26</b>	<b>63,67</b>	<b>480,90</b>		<b>675</b>
<b>Полдник:</b>						
	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:	<b>10,53</b>	<b>8,75</b>	<b>67,20</b>	<b>394,60</b>		<b>380</b>
<b>Итого:</b>	<b>47,42</b>	<b>35,17</b>	<b>193,53</b>	<b>1288,00</b>		<b>1520</b>

Приятного аппетита!

Повар  Е.Л. Морозова

Кладовщик  В.В. Кильби