

Утверждаю:

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

Сергеева Н.В.



## Меню на 21 марта 2025 г. 3-7 лет

	Пищевые вещества			Ккал.	Наименование блюда	Выход блюда
	Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак 1</b>						
	10,47	8,7	41,6	295	Макароны запеченные с сыром	180
	1,74	0,24	23,2	97,2	Бутерброд с повидлом	40
	2,85	2,41	14,36	90,5	Кофейный напиток с молоком	180
Итого:	15,06	11,35	79,16	482,70		400
<b>Завтрак 2</b>						
	0,5	0,1	9,9	43	Сок фруктовый	100
Итого:	0,5	0,1	9,9	43		100
<b>Обед:</b>						
	0,43	0,05	3,94	41,3	Салат из моркови и яблок	50
	1,62	4,26	6,4	80	Суп овощной со сметаной	205
	18,6	20,9	33,2	389	Плов из филе птицы	180
	0,54	0,09	28,6	118	Компот из сухофруктов	180
	2,72	0,32	17	90	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40
Итого:	23,91	25,62	89,14	718,30		655
<b>Полдник:</b>						
	10,4	12,2	7,7	182,5	Тефтели	70
	2,7	4,7	17,7	122,7	Пюре картофельное	130
	0,1	0	10	40	Чай с сахаром	200
	1,98	0,23	12,08	59	Батон нарезной из пшеничной муки в/с	25
Итого:	15,18	17,13	47,48	404,20		425
<b>Итого</b>	<b>54,65</b>	<b>54,20</b>	<b>225,68</b>	<b>1648,20</b>		<b>1580</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 марта 2025 г. 2-3 года

	Пищевые вещества			Ккал.	Наименование блюда	Выход блюда
	Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак 1</b>						
	8,73	7,25	34,7	246	Макароны запеченные с сыром	150
	1,74	0,24	23,2	97,2	Бутерброд с повидлом	40
	2,85	2,41	14,36	90,5	Кофейный напиток с молоком	180
Итого:	13,32	9,9	72,26	433,70		370
<b>Завтрак 2</b>						
	0,5	0,1	9,9	43	Сок фруктовый	100
Итого:	0,5	0,1	9,9	43		100
<b>Обед:</b>						
	0,43	0,05	3,94	41,3	Салат из моркови и яблок	50
	1,62	4,26	6,4	80	Суп овощной со сметаной	205
	18,6	20,9	33,2	389	Плов из филе птицы	180
	0,54	0,09	28,6	118	Компот из сухофруктов	180
	2,72	0,32	17	90	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40
Итого:	23,91	25,62	89,14	718,30		655
<b>Полдник:</b>						
	10,4	12,2	7,7	182,5	Тефтели	70
	2,7	4,7	17,7	122,7	Пюре картофельное	130
	0,1	0	10	40	Чай с сахаром	200
	1,98	0,23	12,08	59	Батон нарезной из пшеничной муки в/с	25
Итого:	15,18	17,13	47,48	404,20		425
<b>Итого</b>	<b>52,91</b>	<b>52,75</b>	<b>218,78</b>	<b>1599,20</b>		<b>1550</b>

Приятного аппетита!

Повар  Е.Л. Морозова

Кладовщик  В.В. Кильби