



СОГЛАСОВАНО

Заведующий д/с 111 "Дашенька"

Зиннатуллина Л.С.

15 апреля 2022 г.

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: ясли 12 ч

| Прием пищи                         | Наименование блюда                                 | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность |
|------------------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|
|                                    |  |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |
| <b>День 10</b>                     |  |             |                  |              |               |                         |
| ЗАВТРАК                            | Каша жидкая кукурузная                             | 150         | 4,01             | 4,02         | 22,98         | 143,81                  |
|                                    | Бутерброды с маслом                                | 35          | 2,38             | 3,29         | 16,06         | 103,52                  |
|                                    | Чай с лимоном                                      | 200         | 0,18             | 0,00         | 15,18         | 60,04                   |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>            |  | <b>385</b>  | <b>6,57</b>      | <b>7,31</b>  | <b>54,22</b>  | <b>307,37</b>           |
| ЗАВТРАК 2                          | Фрукты   | 100         | 0,40             | 0,40         | 9,80          | 47                      |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>          |  | <b>100</b>  | <b>0,40</b>      | <b>0,40</b>  | <b>9,80</b>   | <b>47</b>               |
| ОБЕД                               | Рассольник со сметаной                             | 250         | 7,98             | 10,28        | 21,58         | 211,73                  |
|                                    | Котлеты мясные                                     | 70          | 12,03            | 7,83         | 4,85          | 138,03                  |
|                                    | Соус томатный                                      | 20          | 0,35             | 0,64         | 1,96          | 15,26                   |
|                                    | Макаронные изделия отварные                        | 100         | 4,57             | 3,30         | 27,91         | 159,44                  |
|                                    | зеленый горошек консервированный                   | 30          | 6,90             | 0,36         | 15,99         | 90,81                   |
|                                    | Компот из с/ф                                      | 150         | 0,01             | 0,00         | 10,07         | 38,28                   |
|                                    | Хлеб пшеничный                                     | 40          | 3,16             | 0,40         | 19,32         | 85,44                   |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>               |  | <b>660</b>  | <b>35,00</b>     | <b>22,81</b> | <b>101,68</b> | <b>738,99</b>           |
| ПОЛДНИК                            | молоко пастеризованное 3,2%                        | 200         | 5,80             | 6,40         | 9,40          | 120                     |
|                                    | яйцо отварное                                      | 50          | 6,35             | 5,75         | 0,35          | 78,5                    |
|                                    | печенье  | 40          | 5,25             | 8,26         | 52,43         | 291,97                  |
|                                    | Чай без сахара                                     | 180         | 0,05             | 0,00         | 0,02          | 0,58                    |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>            |  | <b>470</b>  | <b>17,45</b>     | <b>20,41</b> | <b>62,20</b>  | <b>491,05</b>           |
| УЖИН                               | Капуста тушеная с мясом                            | 160         | 14,22            | 15,25        | 12,11         | 245,07                  |
|                                    | Чай без сахара                                     | 150         | 0,09             | 0,00         | 0,01          | 0,85                    |
|                                    | конфеты глазированные шоколадом с желевым корпусом | 20          | 0,28             | 1,64         | 13,88         | 71,8                    |
|                                    | Хлеб пшеничный                                     | 20          | 1,58             | 0,20         | 9,66          | 42,72                   |
| <b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>               |  | <b>350</b>  | <b>16,17</b>     | <b>17,09</b> | <b>35,66</b>  | <b>360,44</b>           |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>              |  | <b>1965</b> | <b>75,59</b>     | <b>68,02</b> | <b>263,56</b> | <b>1944,85</b>          |
| <b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>       |  | <b>1965</b> | <b>75,59</b>     | <b>68,02</b> | <b>263,56</b> | <b>1944,85</b>          |
| <b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b> |  | <b>1965</b> | <b>75,59</b>     | <b>68,02</b> | <b>263,56</b> | <b>1944,85</b>          |