



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ №20

И.В. Бондарь

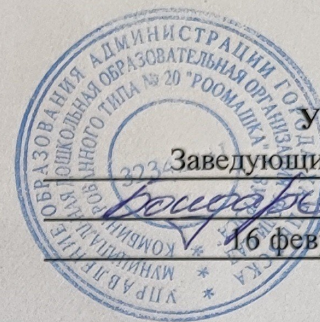
16 февраля 2024 года

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли (З-В) .

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ПН - 1 неделя</b>							
ЗАВТРАК	Каша рисовая	100	4,38	5,54	25,31	168,62	И.1/33
	Чай с сахаром (2-й вариант)	180	0,04	0,02	7,20	27,59	И.1/133
	Хлеб пшеничный	25	1,50	0,58	10,28	52,4	117/Прм
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6/Мск
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>355</b>	<b>5,96</b>	<b>9,76</b>	<b>42,85</b>	<b>281,66</b>	
ЗАВТРАК	Банан (плоды свежие)	100	1,50	0,50	21,00	96	118/Прм
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96</b>	
ОБЕД	Икра свекольная	40	0,48	1,70	2,79	28,3	И.1/82
	Суп картофельный с вермешелью	150	1,29	1,98	8,08	55,47	И.1/98
	Гуляш из отварного мяса	60	13,91	15,98	2,13	207,78	293/Мск
	Каша гречневая рассыпчатая	110	2,37	3,04	24,50	134,79	179/Мск
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,61	0,12	19,65	82,5	537/Прм
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	2,31	0,42	12,66	63	116/Прм
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114/Прм
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>560</b>	<b>22,49</b>	<b>23,40</b>	<b>79,65</b>	<b>618,84</b>	
ПОЛДНИК	Молоко	150	4,35	3,75	6,30	81	И.1/35
	Булочка сдобная	50	4,67	2,43	29,67	158,74	И.1/9
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>200</b>	<b>9,02</b>	<b>6,18</b>	<b>35,97</b>	<b>239,74</b>	
Соль доп.	Соль йодированная на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0	Вне сбор-в
<b>ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО</b>		<b>3</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1218</b>	<b>38,97</b>	<b>39,84</b>	<b>179,47</b>	<b>1236,24</b>	





**УТВЕРЖДАЮ**  
Заведующий МДОО №20  
*Бондарь И.В.*  
16 февраля 2024 года

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детский сад (3-В).

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ПН - 1 неделя</b>							
ЗАВТРАК	Каша рисовая	120	5,84	7,38	33,74	224,82	И.1/33
	Чай с сахаром (2-й вариант)	180	0,04	0,02	7,20	27,59	И.1/113
	Хлеб пшеничный	30	1,88	0,73	12,85	65,5	117/Прм
	Масло сливочное	4	0,03	2,90	0,05	26,44	703/Мск
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>409</b>	<b>7,79</b>	<b>11,03</b>	<b>53,84</b>	<b>344,35</b>	
ЗАВТРАК	Банан (плоды свежие)	100	1,50	0,50	21,00	96	118/Прм
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96</b>	
ОБЕД	Икра свекольная или морковная	60	0,71	2,55	4,18	42,44	И.1/82
	Суп картофельный с вермешелью	180	1,55	2,38	9,70	66,56	И.1/98
	гуляш из отварного мяса	70	16,23	18,64	2,48	242,41	293/Мск
	Каша гречневая рассыпчатая	130	2,80	3,59	28,95	159,3	179/Мск
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,74	0,14	23,58	99	537/Прм
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	37	2,85	0,52	15,61	77,7	116/Прм
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	114/Прм
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>682</b>	<b>26,78</b>	<b>28,02</b>	<b>96,80</b>	<b>746,16</b>	
ПОЛДНИК	Молоко	200	5,80	5,00	8,40	108	И.1/35
	булочка сдобная	50	4,67	2,43	29,67	158,74	и.1/9
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>10,47</b>	<b>7,43</b>	<b>38,07</b>	<b>266,74</b>	
Соль доп.	Соль йодированная на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0	Вне сбор-в
<b>ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО</b>		<b>3</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1444</b>	<b>46,54</b>	<b>46,98</b>	<b>209,71</b>	<b>1453,25</b>	



СР - 1 неделя							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	5,86	10,44	29,12	233,92	201/Мск
	Чай с лимоном (1-й вариант)	190	0,11	0,02	6,10	24,15	412/Мск
	Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,5	117/Прм
	Масло сливочное	4	0,03	2,90	0,05	26,44	6/Мск
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>419</b>	<b>7,88</b>	<b>14,09</b>	<b>48,12</b>	<b>350,01</b>	
ЗАВТРАК	Яблоки (плоды свежие)	100	0,40	0,40	9,80	47	403/Мск
<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	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,95	4,45	3,85	59,5	И.1/19
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7,82	7,34	13,62	152,28	89/Мск
	Котлеты рыбные	70	11,30	8,27	18,61	194,49	И.1/43
	Картофель отварной	130	2,81	4,15	22,39	138,37	И.1/36
	Кисель из сухофруктов	180	0,09	0,07	13,48	53,8	И.5/874
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	37	2,85	0,52	15,61	77,7	116/Прм
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	114/Прм
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>692</b>	<b>27,72</b>	<b>25,00</b>	<b>99,86</b>	<b>734,89</b>	
ПОЛДНИ	Молоко	190	5,51	4,75	7,98	102,6	И.5/965
	Оладьи с повидлом	60	4,29	4,82	22,75	151,42	432/Мск
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>9,80</b>	<b>9,57</b>	<b>30,73</b>	<b>254,02</b>	
Соль доп.	Соль йодированная на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0	Вне сбор-в
<b>ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО</b>		<b>3</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1464</b>	<b>45,80</b>	<b>49,06</b>	<b>188,51</b>	<b>1385,92</b>	



<b>ВТ - 1 неделя</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет натуральный 140	80	8,09	9,14	1,97	122,73	И.1/56
	Кофейный напиток с молоком	180	3,46	3,80	17,39	116,12	И.1/45
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,4	7/Мск
	Сыр твердый	5	1,28	1,31	0,00	17,15	106/Прм
	Каша пшенная	100	9,24	9,69	10,23	165,62	301/Мск
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>385</b>	<b>23,57</b>	<b>24,52</b>	<b>39,87</b>	<b>474,02</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные 100	100	0,41	0,08	13,10	55	537/Прм
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,41</b>	<b>0,08</b>	<b>13,10</b>	<b>55</b>	
<b>ОБЕД</b>	Морковь тушеная	40	0,38	3,36	3,02	44,01	И.1/50
	Свекольник со сметаной	150	4,56	6,92	10,23	121,37	И.1/99
	Капуста тушеная	110	2,90	3,19	11,86	88,84	И.1/5
	Птица отварная	50	14,43	14,57	0,12	188,99	И.1/46
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,01	0,00	8,57	32,59	И.1/874
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	2,31	0,42	12,66	63	116/Прм
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114/Прм
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>550</b>	<b>26,11</b>	<b>28,62</b>	<b>56,30</b>	<b>585,8</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кефир	180	5,22	4,50	7,56	97,2	И.5/965
	Печенье	18	1,35	1,76	13,39	75,06	609/Прм
	Яблоки (плоды свежие)	26	0,10	0,10	2,55	12,22	403/Мск
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>224</b>	<b>6,67</b>	<b>6,36</b>	<b>23,50</b>	<b>184,48</b>	
<b>Соль доп.</b>	Соль йодированная на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0	Вне сбор-в
<b>ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО</b>		<b>3</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1212</b>	<b>56,76</b>	<b>59,58</b>	<b>132,77</b>	<b>1299,3</b>	