УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ "Улыбка" (должность)

Афанасьева О.В. (ФИО)

28.04.2025 (дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: ЯСЛИ 1-3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК							
	Каша ячневая вязкая/Замена на сухом молоке	150	4,82	4,71	22,24	150,25	227
	Бутерброд с вареной сгущенкой	40	2,30	0,29	14,05	62,13	472
	Чай с молоком/Замена на чай с сахаром	160	1,39	1,20	7,07	44,16	460
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**350**	**8,51**	**6,20**	**43,36**	**256,54**	
ЗАВТРАК 2	Компот из ягод замороженных	180	0,22	0,63	6,82	34,34	491
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**180**	**0,22**	**0,63**	**6,82**	**34,34**	
ОБЕД	Рассольник	150	6,90	6,60	11,65	132,02	99
	Тефтели из говядины	50	6,70	6,01	5,77	116,67	350
	Макаронные изделия отварные	110	4,81	2,73	29,48	161,44	256
	Соус красный основной	15	0,21	1,74	1,34	21,88	422
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,02	0,00	7,60	29,57	495
	Хлеб пшеничный йодированный	10	0,79	0,10	4,83	21,36	573
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	575
ИТОГО ЗА ОБЕД		**535**	**20,97**	**17,46**	**68,21**	**523,14**	
ПОЛДНИК	"Бантики"	50	4,47	3,87	28,90	170,2	528
	Кисломолочный напиток/Замена на чай с сахаром	150	4,50	9,00	6,15	105	470
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**200**	**8,97**	**12,87**	**35,05**	**275,2**	
УЖИН	Суп с рыбными консервами/Замена на суп картофельный с крупой	180	8,48	12,28	14,63	203,27	122
	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	180	0,25	0,05	11,32	47,97	494/1
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	573/1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	575/2
ИТОГО ЗА УЖИН		**400**	**11,85**	**12,81**	**43,15**	**334,16**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1665**	**50,52**	**49,97**	**196,59**	**1423,38**	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: ДЕТСКИЙ САД 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК							
	Каша ячневая вязкая/Замена на сухом молоке	200	6,42	6,28	29,66	200,34	227
	Бутерброд с вареной сгущенкой	55	3,16	0,40	19,32	85,43	472
	Чай с молоком/Замена на чай с сахаром	180	1,57	1,35	7,96	49,68	460
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**435**	**11,15**	**8,03**	**56,94**	**335,45**	
ЗАВТРАК 2	Компот из ягод замороженных	200	0,24	0,70	7,58	38,16	491
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**200**	**0,24**	**0,70**	**7,58**	**38,16**	
ОБЕД	Рассольник	200	9,20	8,80	15,54	176,02	99
	Тефтели из говядины	70	9,38	8,41	8,08	163,34	350
	Макаронные изделия отварные	130	5,68	3,22	34,84	190,79	256
	Соус красный основной	20	0,28	2,32	1,79	29,18	422
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,02	0,00	8,44	32,86	495
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	573
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	575
ИТОГО ЗА ОБЕД		**660**	**27,68**	**23,23**	**85,89**	**675,11**	
ПОЛДНИК	"Бантики"	60	5,36	4,64	34,67	204,24	528
	Кисломолочный напиток/Замена на чай с сахаром	190	5,70	11,40	7,79	133	470
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**250**	**11,06**	**16,04**	**42,46**	**337,24**	
УЖИН	Суп с рыбными консервами/Замена на суп картофельный с крупой	200	9,42	13,64	16,26	225,86	122
	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	200	0,28	0,06	12,58	53,3	494/1
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	573/1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	575/2
ИТОГО ЗА УЖИН		**450**	**13,59**	**14,32**	**49,81**	**382,18**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1995**	**63,72**	**62,32**	**242,68**	**1768,14**	