

Утверждаю:
Руководитель
учреждения

Шилова О.Н.
(подпись) (расшифровка подписи)

ЯСЛИ

Примерное меню на период с 11.03.25 по 24.03.2025г.

Возрастная категория: 1-3 года

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------------|-------------------------------------|-------------|-----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| День 10 | 24 марта | | | | | |
| | Бутерброд с повидлом без масла слив | 30 | 1,56 | 0,12 | 17,36 | 75 |
| | Суп молочный с манный | 180 | 5,37 | 4,93 | 15,37 | 127,98 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 101,00 |
| | Итого: | 390 | 9,78 | 7,46 | 47,09 | 303,98 |
| 2 завтрак: | Апельсины свежие | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 |
| | | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 |
| обед: | Томаты в собственном соке | 40 | 0,20 | 0,12 | 3,00 | 13,76 |
| | Рассольник Ленинградский | 180 | 1,70 | 3,70 | 11,96 | 112,00 |
| | Пудинг из говядины | 60 | 14,45 | 5,71 | 0,69 | 112,00 |
| | Рис припущенный | 120 | 2,92 | 3,44 | 29,34 | 160,00 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,50 | 0,00 | 25,10 | 92,41 |
| | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47,2 |
| | | 620 | 23,99 | 13,65 | 93,11 | 606,97 |
| уплотненный полдник: | Запеканка из творога | 100 | 17,54 | 12,05 | 17,15 | 247 |
| | Соус клюквенный | 30 | 0,02 | 0,06 | 3,81 | 169,00 |
| | Сдоба обыкновенная | 45 | 3,49 | 2,12 | 23,54 | 127 |
| | Салат из свеклы с яблоком | 40 | 3,45 | 5,4 | 13,6 | 58 |
| | Йогурт | 150 | 7,50 | 6,40 | 12,75 | 70,00 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47,2 |
| | | 405 | 36,22 | 26,71 | 93,87 | 787,80 |
| | Итого за десятый день | | 69,99 | 47,82 | 234,07 | 1698,75 |

Утверждаю:
Руководитель
учреждения

Шилова О.Н.
(подпись) (расшифровка подписи)

7

марта

2025г

САД

Примерное меню на период с 11.03.2025 по 24.03.2025г

Возрастная категория: 3 - 7 лет

| | | | | | | |
|------------------------------|-------------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| День 10 | 24 марта | | | | | |
| завтрак: | Бутерброд с повидлом | 50 | 2,45 | 0,31 | 27,5 | 103 |
| | Суп молочный манный | 200 | 5,97 | 5,48 | 17,08 | 142,2 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 101 |
| | Итого: | 430 | 11,27 | 8,2 | 58,94 | 346,2 |
| 2 завтрак: | Апельсины | 130 | 1,17 | 0,26 | 10,53 | 55,9 |
| | | | | | | |
| | Итого: | 130 | 1,17 | 0,26 | 10,53 | 55,9 |
| обед: | Томаты в собственном соку | 50 | 0,25 | 0,15 | 3,75 | 17,2 |
| | Рассольник Ленинградский | 180 | 1,7 | 3,7 | 11,96 | 112 |
| | Пудинг из говядины | 80 | 18,81 | 6,19 | 0,88 | 134 |
| | Рис припущенный | 130 | 3,65 | 4,31 | 36,68 | 200 |
| | Компот из консервированных плодов с | 180 | 0,5 | 0 | 25,1 | 92,41 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,08 | 59 |
| | Итого: | 695 | 30,19 | 15,2 | 107,15 | 701,61 |
| уплотненный полдник: | Салат из свеклы с яблоком | 50 | 2,1 | 14,2 | 26,1 | 0 |
| | Запеканка из творога | 130 | 22,08 | 15,6 | 22,29 | 321,5 |
| | Соус клюквенный | 0,02 | 0,06 | 3,81 | 3,81 | 15 |
| | Сдоба обыкновенная | 60 | 4,66 | 2,83 | 31,38 | 169 |
| | Йогурт | 180 | 9 | 5,76 | 15,3 | 173 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,08 | 59 |
| | | | | | | |
| | Итого: | 445,02 | 39,88 | 42,45 | 110,96 | 737,5 |
| Итого за десятый день | | | 82,51 | 66,11 | 287,58 | 1841,21 |