

Утверждаю:

Заведующий:

Щепакова И.Н.

# МЕНЮ на 12.03.2025г.

|                                   | Выход<br>блюда (г) |       | Пищевые вещества (ясли) |           |            |                                       |                   | Пищевые вещества (д/с) |           |            |                                       | Витами<br>н С<br>(мг) | №<br>рецептур<br>ы |
|-----------------------------------|--------------------|-------|-------------------------|-----------|------------|---------------------------------------|-------------------|------------------------|-----------|------------|---------------------------------------|-----------------------|--------------------|
|                                   | с1до3              | с3до7 | Б(г)                    | Ж(г)<br>) | У(г)       | Энергетичес<br>кая ценность<br>(ккал) | витамин<br>С (мг) | Б(г)                   | Ж(г)<br>) | У(г)       | Энергетичес<br>кая ценность<br>(ккал) |                       |                    |
| <b>Завтрак</b>                    |                    |       |                         |           |            |                                       |                   |                        |           |            |                                       |                       |                    |
| каша рисовая<br>молочная          | 150                | 200   | 4,39                    | 4,36      | 14,99      | 113,25                                |                   | 5,85                   | 5,81      | 19,99      | 155                                   |                       | 44                 |
| 2.Кофейный<br>напиток             | 150                | 180   | 1                       | 1,08      | 10,83      | 75                                    |                   | 1,2                    | 1,3       | 13         | 90                                    |                       | 248                |
| 3.Бутерброд с<br>маслом           | 30\4               | 40\5  | 1,54                    | 3,46      | 9,75       | 78                                    | 0                 | 2,3                    | 4,36      | 14,62      | 108                                   |                       | 4                  |
| <b>2 завтрак</b>                  |                    |       |                         |           |            |                                       |                   |                        |           |            |                                       |                       |                    |
| Сок фруктовый                     | 100                | 100   | 0,2                     | 0,1       | 20,2       | 46                                    |                   | 0,2                    | 0,1       | 20,2       | 46                                    |                       | 6                  |
| <b>Обед</b>                       |                    |       |                         |           |            |                                       |                   |                        |           |            |                                       |                       |                    |
| Салат из огурцов с<br>раст.маслом | 45                 | 60    | 0,53                    | 2,29      | 6,29       | 47,25                                 |                   | 0,7                    | 3,05      | 8,38       | 63                                    |                       | 15                 |
| щи из свежей<br>капусты           | 200                | 250   | 8,0                     | 8,0       | 16,3       | 170,0                                 |                   | 10,0<br>9              | 4,98      | 18         | 157,2                                 |                       | 1                  |
| котлета,макароны                  | 150/8<br>0         | 160   | 25,5                    | 18,4      | 36         | 416,15                                |                   | 25,5                   | 18,4      | 36,43      | 416,15                                |                       | 8/17               |
| 3.Компот из<br>сухофруктов        | 150                | 180   | 0,15                    | 0         | 17,5       | 68                                    | 0                 | 0,18                   | 0         | 20,9       | 81,5                                  |                       | 56                 |
| 4.Хлеб ржано-<br>пшеничный        | 40                 | 40    | 2,46                    | 0,84      | 16,7       | 85,8                                  | 0                 | 2,46                   | 0,84      | 16,7       | 85,8                                  |                       |                    |
| <b>Полдник</b>                    |                    |       |                         |           |            |                                       |                   |                        |           |            |                                       |                       |                    |
| печенье                           | 20                 | 20    | 2,5                     | 7,1       | 18,3       | 148                                   |                   | 2,5                    | 7,1       | 18,3       | 14,8                                  |                       | 417                |
| 2.кисель                          | 150                | 200   | 4,35                    | 3,75      | 7,2        | 81                                    |                   | 5,8                    | 5         | 9,6        | 108                                   |                       | 41                 |
| <b>Итого за первый<br/>день:</b>  | 1229               | 1305  | 50,6<br>2               | 49,3<br>8 | 174,0<br>6 | 1328,45                               |                   | 99,4<br>6              | 50,9<br>4 | 196,1<br>2 | 1458,61                               |                       |                    |