

Утверждаю

Руководитель СП Детский сад "Солнышко" корпус №1
ГБОУ СОШ №1 п.г.т. Сосногорска
Клишникова Н.Н./



МЕНЮ

13 января 2025 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,51	5,95	21,79	159,00
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	18/5	1,40	3,72	9,14	75,65
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,58	2,64	8,49	68,64
Итого		8,49	12,31	39,42	303,29
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	194	1,00	0,20	19,75	85,79
Итого		1,00	0,20	19,75	85,79
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30	0,45	2,46	2,64	34,41
ЩИ С МЯСОМ КУР СО СМЕТАНОЙ	180	6,47	6,97	18,17	166,34
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР	60	7,36	8,56	4,56	124,67
КАША ЯЧНЕВАЯ	120	2,72	3,35	17,69	111,74
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	34	2,28	0,30	14,57	70,11
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	7,87	31,45
Итого		19,28	21,64	65,50	538,72
Полдник					
БУЛОЧКА С САХАРОМ	57	6,04	8,42	36,34	245,06
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	181	0,11	0,04	16,66	68,10
Итого		6,15	8,46	53,00	313,16
Ужин					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	121	4,36	3,51	27,81	160,40
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,58	2,70	2,33	36,03
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	2,81	0,23	18,50	87,33
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	3,79	15,41
Итого		12,93	11,04	52,73	362,17
Всего		47,85	53,65	230,40	1 603,13
Стоимость 128,30					

Медицинская сестра Гераимчук Г.Г.

руководитель СП «Солышский сад Солышко (3 корпус)»
 Стройкерамика
 Ключникова Н.Н.



МЕНЮ
 13 января 2025 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	215	6,7	8,9	27,2	217
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/7	2,4	7,2	16	138
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,7	3,7	11,9	97
Итого		12,8	19,8	55,1	452
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	202	1	0,2	19,6	83
Итого		1	0,2	19,6	83
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	53	0,8	5,1	4,5	67
ЩИ С МЯСОМ КУР СО СМЕТАНОЙ	200	6,8	8,4	20,6	194
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР	75	11,2	12,1	6,4	180
КАША ЯЧНЕВАЯ	130	2,9	3,8	18,8	121
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	56	3,7	0,5	23,6	113
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200			8,7	35
Итого		25,4	29,9	82,6	710
Полдник					
БУЛОЧКА С САХАРОМ	70	8,1	9,7	49,2	317
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,1		17,2	70
Итого		8,2	9,7	66,4	387
Ужин					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4,7	34,2	200
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	38	0,7	3,2	2,7	42
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	51	3,9	0,3	25,7	121
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		4,6	19
Итого		14,9	12,7	67,5	443
Всего		62,3	72,3	291,2	2075
Стоимость 167,50					

Медицинская сестра

Зуева М.В