

Руководитель ОГ "Детский сад "Солнышко" корпус №1  
 БОУ СОШ № 1 п.г.т. Стройкерамика  
 Плечеева Н.Н./



## МЕНЮ

22 января 2024 г.

### Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	145	3.7	4.5	14.7	115
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	20/6/4	1.7	4.5	6	71
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2.1	2.2	6.7	57
Итого		7.5	11.2	27.4	243
<b>II Завтрак</b>					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	156	0.8	0.2	15.8	67
Итого		0.8	0.2	15.8	67
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	38	0.5	2.9	2.5	38
ЩИ С ТУШЕНКОЙ СО СМЕТАНОЙ	180	6.7	7	16	157
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР	59	9.4	10.7	5	154
КАША ЯЧНЕВАЯ	120	2.4	2.7	15.7	97
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	34	2.3	0.3	14.4	69
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			7.8	31
Итого		21.3	23.6	61.4	546
<b>Полдник</b>					
БУЛОЧКА С САХАРОМ	56	5.8	7.5	34.2	227
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	182	0.1		11.2	45
Итого		5.9	7.5	45.4	272
<b>Ужин</b>					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	135	4.2	3.7	26.7	157
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	45	0.9	4.1	3.5	54
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.7	0.2	17.6	83
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1		4.1	17
Итого		7.9	8	51.9	311
Всего		43.4	50.5	201.9	1439
Стоимость 110,35					

Медицинская сестра \_\_\_\_\_

Зуева М.В.

Руководитель СП "Детский сад "Солнышко" корпус №1  
БОУ СОШ №1, г. Стройкерамика  
Споныкова Н.Н./



# МЕНЮ

22 января 2024 г.

## Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	164	5	6.7	21.1	166
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	23/15/7	3.5	7.1	11.2	124
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2.7	2.8	9.3	73
Итого		11.2	16.6	41.6	363
<b>II Завтрак</b>					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	162	0.8	0.2	16.4	70
Итого		0.8	0.2	16.4	70
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	51	0.8	5	4.4	65
ЩИ С ТУШЕНКОЙ СО СМЕТАНОЙ	200	7.4	8.4	17.2	178
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР	70	10.9	12	5.7	174
КАША ЯЧНЕВАЯ	130	2.9	3.6	18.8	119
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	43	2.8	0.4	18.2	88
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200			9.7	39
Итого		24.8	29.4	74	663
<b>Полдник</b>					
БУЛОЧКА С САХАРОМ	65	6.8	9.6	41.2	277
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	202	0.1		15.8	63
Итого		6.9	9.6	57	340
<b>Ужин</b>					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	152	5.3	4.5	34.2	198
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	48	0.9	4.1	3.5	54
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.4	0.3	22.2	105
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1		4.1	17
Итого		9.7	8.9	64	374
Всего		53.4	64.7	253	1810
Стоимость 133,91					

Медицинская сестра \_\_\_\_\_

Зуева М.В.

Утверждаю

Руководитель СП "Детский сад "Солнышко" (2 корпус)

ГБОУ СОШ №1 п.г.Строукерамика

Косинцова Н.Н./

**МЕНЮ**  
22 января 2024 г.

**Сад 12 часов**



Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	210	7,2	8,5	29,6	224
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	45/15/7	6,2	9,5	20,9	194
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4,1	4,2	13,5	110
Итого		17,5	22,2	64	528
<b>II Завтрак</b>					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	163	0,8	0,2	16,4	70
Итого		0,8	0,2	16,4	70
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	55	0,8	5,1	4,9	69
ЩИ С МЯСОМ КУР СО СМЕТАНОЙ	200	9,7	9,8	20,1	213
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР	90	15	16,3	6,6	232
КАША ЯЧНЕВАЯ	125	3	3	19,2	116
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	51	4	0,5	25,6	123
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200			9	36
Итого		32,5	34,7	85,4	789
<b>Полдник</b>					
БУЛОЧКА "С САХАРОМ"	65	7,4	9,9	42	288
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ	200	0,1		15,9	64
Итого		7,5	9,9	57,9	352
<b>Ужин</b>					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	151	5,4	4	34,9	197
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	43	0,8	3,8	3,3	51
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	56	4,3	0,3	28,2	133
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		4,1	17
Итого		10,6	8,1	70,5	398
Всего		68,9	75,1	294,2	2137
Стоимость 153,21					

Медицинская сестра \_\_\_\_\_ Зуева М.В.



Руководитель СП "Детский сад "Солнышко" корпус №3  
 БОУ СОШ №11г. Стройкерамика  
 Клочникова Н.Н./



## МЕНЮ

22 января 2024 г.

### Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	208	6.4	8.2	26.1	204
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	31/15/7	4.7	8.6	16	161
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3.5	3.6	11.4	93
Итого		14.6	20.4	53.5	458
<b>II Завтрак</b>					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	158	0.8	0.2	16	68
Итого		0.8	0.2	16	68
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	52	0.8	5	4.4	65
ЩИ С МЯСОМ КУР СО СМЕТАНОЙ	200	7.2	8.3	17.6	181
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР	73	11	12.2	5.9	177
КАША ЯЧНЕВАЯ	124	2.9	2.4	18.8	108
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	52	3.5	0.5	22.2	107
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200			9.7	39
Итого		25.4	28.4	78.6	677
<b>Полдник</b>					
БУЛОЧКА С САХАРОМ	65	6.8	9.6	41.2	278
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	201	0.1		14.8	60
Итого		6.9	9.6	56	338
<b>Ужин</b>					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.3	4.7	34.2	200
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0.9	4.3	3.7	58
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.3	120
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1		4.1	17
Итого		10.1	9.3	67.3	395
Всего		57.8	67.9	271.4	1936
Стоимость 148,62					

Медицинская сестра \_\_\_\_\_

Зуева М.В.