

п.озведурисе



Буховская А.А.

**МЕНЮ**  
на 29.09.2022  
ЯСЛИ

| Наименование блюда            | Выход, г | Пищевая ценность |         |             |                    | Витамины и минералы, мг С |
|-------------------------------|----------|------------------|---------|-------------|--------------------|---------------------------|
|                               |          | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал |                           |
| <b>ЗАВТРАК</b>                |          |                  |         |             |                    |                           |
| Каша молочная рисовая         | 150      | 5,07             | 5,61    | 21,36       | 154,89             | 0,600                     |
| Чай с молоком Ясли/Сад        | 150      | 3,75             | 3,78    | 9,66        | 86,19              | 0,660                     |
| Бутерброд с шоколадным маслом | 26       | 2,10             | 2,51    | 12,14       | 76,22              | 0,000                     |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>              |          |                  |         |             |                    |                           |
| Напиток из шиповника          | 100      | 0,32             | 0,14    | 19,45       | 81,65              | 130,000                   |
| <b>ОБЕД</b>                   |          |                  |         |             |                    |                           |
| Лук                           | 2        | 0,03             | 0,00    | 0,16        | 0,82               | 0,000                     |
| Чеснок                        | 1        | 0,06             | 0,00    | 0,30        | 1,49               | 0,100                     |
| Салат из зеленого горошка     | 50       | 2,60             | 1,78    | 4,70        | 45,22              | 12,500                    |
| Суп "Крестьянский" Ясли/Сад   | 150      | 1,90             | 1,52    | 13,72       | 76,36              | 12,300                    |
| Котлета мясная Ясли/Сад       | 60       | 1,23             | 5,03    | 4,48        | 66,67              | 0,072                     |
| Картофельное пюре Ясли/Сад    | 100      | 3,87             | 3,15    | 24,77       | 142,78             | 28,500                    |
| Хлеб пшеничный 20/30          | 20       | 1,58             | 0,20    | 9,66        | 42,72              | 0,000                     |
| Хлеб ржаной                   | 30       | 1,98             | 0,36    | 10,02       | 52,20              | 0,000                     |
| Компот из сухофруктов         | 150      | 0,58             | 0,12    | 20,76       | 85,38              | 0,000                     |
| Соус томатный со специями     | 20       | 1,19             | 1,68    | 3,35        | 33,27              | 1,646                     |
| <b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>    |          |                  |         |             |                    |                           |
| Суп рыбный 150/250            | 150      | 5,58             | 1,94    | 13,72       | 94,84              | 12,300                    |
| Блины со сгущенным молоком    | 60       | 6,38             | 7,38    | 28,13       | 205,75             | 0,330                     |
| Хлеб пшеничный 20/40          | 20       | 1,58             | 0,20    | 9,66        | 42,72              | 0,000                     |
| Чай с лимоном Ясли/Сад        | 150      | 0,20             | 0,03    | 7,74        | 33,31              | 3,060                     |
| Мандарины Ясли/Сад            | 80       | 0,64             | 0,16    | 6,00        | 30,40              | 30,400                    |

**МЕНЮ**  
на 29.09.2022  
ДЕТСКИЙ САД

| Наименование блюда            | Выход, г | Пищевая ценность |         |             |                    | Витамины и минералы, мг С |
|-------------------------------|----------|------------------|---------|-------------|--------------------|---------------------------|
|                               |          | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал |                           |
| <b>ЗАВТРАК</b>                |          |                  |         |             |                    |                           |
| Каша молочная рисовая         | 200      | 6,76             | 7,48    | 28,48       | 206,52             | 0,800                     |
| Чай с молоком Ясли/Сад        | 200      | 5,00             | 5,04    | 12,88       | 114,92             | 0,880                     |
| Бутерброд с шоколадным маслом | 46       | 3,72             | 4,44    | 21,49       | 134,84             | 0,000                     |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>              |          |                  |         |             |                    |                           |
| Напиток из шиповника          | 100      | 0,32             | 0,14    | 19,45       | 81,65              | 130,000                   |
| <b>ОБЕД</b>                   |          |                  |         |             |                    |                           |
| Лук                           | 3        | 0,04             | 0,01    | 0,25        | 1,23               | 0,000                     |
| Чеснок                        | 2        | 0,13             | 0,01    | 0,60        | 2,98               | 0,200                     |
| Салат из зеленого горошка     | 60       | 3,11             | 2,14    | 5,63        | 54,26              | 15,000                    |
| Суп "Крестьянский" Ясли/Сад   | 220      | 2,79             | 2,22    | 20,13       | 112,00             | 18,040                    |
| Котлета мясная Ясли/Сад       | 80       | 1,64             | 6,71    | 5,98        | 88,90              | 0,096                     |
| Картофельное пюре Ясли/Сад    | 110      | 4,26             | 3,46    | 27,25       | 157,06             | 31,350                    |
| Хлеб пшеничный 20/30          | 30       | 2,37             | 0,30    | 14,49       | 64,08              | 0,000                     |
| Хлеб ржаной                   | 60       | 3,96             | 0,72    | 20,04       | 104,40             | 0,000                     |
| Компот из сухофруктов         | 200      | 0,78             | 0,16    | 27,68       | 113,84             | 0,000                     |
| Соус томатный со специями     | 30       | 1,78             | 2,51    | 5,02        | 49,90              | 2,469                     |
| <b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>    |          |                  |         |             |                    |                           |
| Суп рыбный 150/250            | 250      | 9,30             | 3,22    | 22,88       | 158,07             | 20,500                    |
| Блины со сгущенным молоком    | 80       | 8,50             | 9,84    | 37,51       | 274,34             | 0,440                     |
| Хлеб пшеничный 20/40          | 40       | 3,16             | 0,40    | 19,32       | 85,44              | 0,000                     |
| Чай с лимоном Ясли/Сад        | 200      | 0,26             | 0,04    | 10,32       | 44,42              | 4,080                     |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 244255665850809741289056438463350536643496426834

Владелец Глуховская Алёна Александровна

Действителен с 12.10.2023 по 11.10.2024