

СОГЛАСОВАНО:  
Мед.сестра  
Гергерт С.М.  
"28" 12 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МАДОУ "ДС №8 Белосельска"  
В.А. Цивилецко  
"28" 12 2024г.

МЕНЮ  
28 декабря 2024г.  
Ясли (1-3 года)

Неделя: 2  
День: 1

МЕНЮ  
28 декабря 2024г.  
Сад (3-7 лет)

Наименование блюда	Выход гр.	Химический состав			Энерг. ценность ккал.	рецептура
		Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	Т-Ф820/60/60/60 рец. М.П. Могилынского Делл п/ше 2017г.
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	Т-Ф819/60/60/60 рец. М.П. Могилынского Делл п/ше 2017г.
Каша жидкая (пшеничная) с маслом (крупа пшеничная, молоко, слив.масло, вода, сахар, соль)	160	3,36	6,72	20,96	161,6	Т-Ф8311/60/60 рец. ПОП "Хлебозавод" 2004г.
Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, молоко, сахар, вода)	150	2,1	1,87	10,2	66	Т-Ф8346/60 рец. Перекрестный сборник 2001г (часть 2)
Итого	380	12,91	13,49	45,93	360,74	

**Второй завтрак**

Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	Т-Ф8324/60/60 рец. А.Я. Перельман 4-е изд. Пермь 2021
Итого	100	0,4	0,4	9,8	47	

**Обед**

Салат из картофеля с помидорами (картофель, помидоры, раст.масло, зелень укропа)	30	0,5	1,6	3,43	30,12	Т-Ф825/60/60 рец. М.П. Могилынского 2016г.
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	Т-Ф819/60/60 рец. М.П. Могилынского Делл п/ше 2017г.
Уха с крупой (бульон рыбный, картофель, микротай или горбуша, реп.лук, крупа перловая, слив.масло, соль)	150	4,44	1,38	6,03	54,15	Т-Ф8121/60/60 рец. А.Я. Перельман 4-е изд. Пермь 2021
Рулет из говядины с луком и яйцом (говядина, хлеб пшеничный, молоко, реп.лук, раст.масло, яйца, зелень, натир.сухари)	50	6,01	4,88	4,63	86,5	Т-Ф8277/60/60 рец. М.П. Могилынского Делл п/ше 2017г.
Капуста тушеная (капуста, кис.лимонная, раст.масло, томат-пюре, морковь, реп.лук, лавровый лист, укс, сахар)	110	2,24	4,05	8,68	84,7	Т-Ф813/60/60 рец. М.П. Могилынского 2016г.
Компот из апельсинов или мандаринов (апельсины или лимоны, сахар, вода)	150	0,34	0,07	25,49	105,9	Т-Ф8346/60 рец. М.П. Могилынского Делл п/ше 2017г.
Итого	530	15,77	12,42	68,02	453,33	

**"Уплотненный" подлник с включением блюд ужина**

Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	Т-Ф819/60/60 рец. М.П. Могилынского Делл п/ше 2017г.
Салат из свеклы с зеленым горошком (свекла, консерв.зеленый горошек, яблока, реп.лук, раст.масло)	30	0,5	1,25	2,46	23,13	Т-Ф835/60/60 рец. М.П. Могилынского Делл п/ше 2016г.
Запеканка из печени с рисом (печень говяжья, реп.лук, крупа рис, яйца, слив.масло, раст.масло, соль)	50	8,66	2,66	7	86,66	Т-Ф8355/60/60 рец. А.Я. Перельман 4-е изд. Пермь 2017
Пюре картофельное (картофель, молоко, слив.масло)	110	2,25	3,52	14,99	100,65	Т-Ф8312/60/60 рец. М.П. Могилынского Делл п/ше 2017г.
Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83	Т-Ф8324/60/60 рец. А.Я. Перельман 4-е изд. Пермь 2021г.
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	20,2	84,8	Т-Ф8399/60/60 рец. М.П. Могилынского Делл п/ше 2017г.
Итого	440	16,28	9,69	74,02	448,38	
Итого	1450	45,36	36	197,77	1309,45	

Шеф-повар

Наименование блюда	Выход гр.	Химический состав			Энерг. ценность ккал.	рецептура
		Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	Т-Ф820/60/60/60 рец. М.П. Могилынского Делл п/ше 2017г.
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	Т-Ф819/60/60 рец. М.П. Могилынского Делл п/ше 2017г.
Каша жидкая (пшеничная) с маслом (крупа пшеничная, молоко, слив.масло, вода, сахар, соль)	170	3,57	7,14	22,27	171,7	Т-Ф8311/60/60 рец. ПОП "Хлебозавод" 2004г.
Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, молоко, сахар, вода)	200	2,8	2,5	13,6	88	Т-Ф8346/60 Перекрестный сборник 2001г (часть 2)
Итого	450	14,61	14,64	55,47	416,22	

**Второй завтрак**

Фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	Т-Ф8324/60/60 рец. А.Я. Перельман 4-е изд. Пермь 2021
Итого	120	0,48	0,48	11,76	56,4	

**Обед**

Салат из картофеля с помидорами (картофель, помидоры, раст.масло, зелень укропа)	50	0,84	2,66	5,71	50,2	Т-Ф825/60/60 рец. М.П. Могилынского 2016г.
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	Т-Ф819/60/60 рец. М.П. Могилынского Делл п/ше 2017г.
Уха с крупой (бульон рыбный, картофель, микротай или горбуша, реп.лук, крупа перловая, слив.масло, соль)	200	5,92	1,84	8,04	72,2	Т-Ф8121/60/60 рец. А.Я. Перельман 4-е изд. Пермь 2021
Рулет из говядины с луком и яйцом (говядина, хлеб пшеничный, молоко, реп.лук, раст.масло, яйца, зелень, натир.сухари)	70	8,41	6,83	6,48	121,1	Т-Ф8277/60/60 рец. М.П. Могилынского Делл п/ше 2017г.
Капуста тушеная (капуста, кис.лимонная, раст.масло, томат-пюре, морковь, реп.лук, лавровый лист, укс, сахар)	130	2,65	4,78	10,26	100,1	Т-Ф813/60/60 рец. М.П. Могилынского 2016г.
Компот из апельсинов или мандаринов (апельсины или лимоны, сахар, вода)	180	0,41	0,09	30,6	127,08	Т-Ф8346/60 рец. М.П. Могилынского Делл п/ше 2017г.
Итого	680	21,03	16,75	85,79	585,63	

**"Уплотненный" подлник с включением блюд ужина**

Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	Т-Ф819/60/60 рец. М.П. Могилынского Делл п/ше 2017г.
Салат из свеклы с зеленым горошком (свекла, консерв.зеленый горошек, яблока, реп.лук, раст.масло)	50	0,83	2,09	4,1	38,55	Т-Ф835/60/60 рец. М.П. Могилынского Делл п/ше 2016г.
Запеканка из печени с рисом (печень говяжья, реп.лук, крупа рис, яйца, слив.масло, раст.масло, соль)	70	12,12	3,72	9,8	121,32	Т-Ф8355/60/60 рец. А.Я. Перельман 4-е изд. Пермь 2017
Пюре картофельное (картофель, молоко, слив.масло)	130	2,65	4,16	17,71	119	Т-Ф8312/60/60 рец. М.П. Могилынского Делл п/ше 2017г.
Печенье	30	2,25	2,94	22,32	124,5	Т-Ф8324/60/60 рец. А.Я. Перельман 4-е изд. Пермь 2021г.
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	20,2	84,8	Т-Ф8399/60/60 рец. М.П. Могилынского Делл п/ше 2017г.
Итого	520	22,01	13,31	93,45	581,69	
Итого	1770	58,13	45,18	246,47	1639,94	