

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий *Качур Е.Н.* (Качур Е.Н.)



22.02.2024

Меню на 22.02.2024 (Ясли)

| Блюдо   | Выход, г    | Эн.ценность (ккал.) | Белки, г      | Жиры, г      | Углеводы, г   | № рецептуры |
|---|-------------|---------------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
| <b>Завтрак 1</b>  |             |                     |               |              |               |             |
| Каша геркулесовая молочная                                    | 190         | 390,04              | 11,91         | 16,74        | 47,96         | 1           |
| Кофейный напиток  | 150         | 176,23              | 4,14          | 4,74         | 29,27         |             |
| Каша гречневая с растительным маслом и сахаром                | 130         |                     |               |              |               |             |
| Батон с маслом  | 32          | 83,72               | 2,46          | 0,96         | 16,02         | 1           |
| <b>Завтрак 2</b>  |             |                     |               |              |               |             |
| Яблоко  | 146         | 65,31               | 0,6           | 0,6          | 14,54         | 6           |
| Сок   | 100         | 46                  | 0,5           | 0,1          | 10,1          | 1           |
| <b>Обед</b>   |             |                     |               |              |               |             |
| Щи на курином бульоне со сметаной                             | 180         | 154,8               | 10,26         | 10,08        | 18,32         | 1           |
| Суфле из отварной курицы                                      | 118         | 272,76              | 24,11         | 20,63        | 5,07          | 1           |
| Икра кабачковая   | 50          | 34,8                | 0,46          | 2,35         | 2,96          | 1           |
| Компот из сухофруктов   | 150         | 168,78              | 0,84          |              | 41,37         |             |
| Хлеб  | 38          | 106,29              | 3,41          | 1,23         | 21,82         | 1           |
| Батон   | 25          | 87,11               | 2,49          | 1            | 17,12         | 1           |
| Щи на курином бульоне   | 180         |                     |               |              |               |             |
| Картофель тушеный с куриным мясом                             | 140         |                     |               |              |               |             |
| Соль  | 4           |                     |               |              |               | 1           |
| <b>Полдник</b>  |             |                     |               |              |               |             |
| Кефир   | 120         | 67,19               | 3,48          | 3,84         | 4,8           | 2           |
| Компот из сухофруктов   | 150         |                     |               |              |               |             |
| Батон   | 25          | 87,11               | 2,49          | 1            | 17,12         | 1           |
| <b>Ужин 1</b>   |             |                     |               |              |               |             |
| Творожники  | 170         | 221,7               | 34,14         | 22,6         | 27,05         |             |
| Сладкая подлива   | 40          | 22,4                |               |              | 14,4          |             |
| Каша гречневая с растительным маслом и сахаром                | 130         |                     |               |              |               |             |
| Кофейный напиток  | 150         | 176,23              | 4,14          | 4,74         | 29,27         |             |
| <b>Итого день</b>   | <b>1688</b> | <b>2160,47</b>      | <b>105,43</b> | <b>90,61</b> | <b>317,19</b> |             |
| Исполнитель: Старшая медсестра <i>Качур</i> (Кулабухова О.В.) |             |                     |               |              |               |             |
| Повар: <i>Сидя</i> (Душина С.М.)                              |             |                     |               |              |               |             |



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий (Качур Е.Н.)

22.02.2024  
«Семинтестик»  
детский сад № 7  
г. Белгород

Меню на 22.02.2024 (Сад)

| Блюдо  | Выход, г | Эн.ценность (ккал.) | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | № рецептуры |
|--|----------|---------------------|----------|---------|-------------|-------------|
| <b>Завтрак 1</b>   |          |                     |          |         |             |             |
| Каша геркулесовая молочная   | 220      | 451,64              | 13,79    | 19,38   | 55,53       | 1           |
| Кофейный напиток   | 180      | 211,48              | 4,97     | 5,69    | 35,12       |             |
| Батон с маслом   | 33       | 86,35               | 2,54     | 0,99    | 16,52       | 1           |
| Каша гречневая с растительным маслом и сахаром                     | 130      |                     |          |         |             | 1           |
| <b>Завтрак 2</b>   |          |                     |          |         |             |             |
| Яблоко   | 188      | 84,11               | 0,77     | 0,77    | 18,72       | 6           |
| Сок  | 147      | 67,62               | 0,74     | 0,15    | 14,85       | 1           |
| <b>Обед</b>  |          |                     |          |         |             |             |
| Щи на курином бульоне со сметаной                                  | 200      | 172                 | 11,4     | 11,2    | 20,36       | 1           |
| Суфле из отварной курицы   | 125      | 288,97              | 25,54    | 21,86   | 5,37        | 1           |
| Икра кабачковая  | 50       | 34,8                | 0,46     | 2,35    | 2,96        | 1           |
| Компот из сухофруктов  | 180      | 202,55              | 1,01     |         | 49,64       |             |
| Хлеб   | 48       | 134,27              | 4,31     | 1,56    | 27,57       | 1           |
| Батон  | 25       | 87,11               | 2,49     | 1       | 17,12       | 1           |
| Щи на курином бульоне  | 200      | 172                 | 11,4     | 11,2    | 20,36       | 1           |
| Картофель тушеный с мясом куриным                                  | 140      | 101,09              | 1,75     | 4,83    | 12,66       | 1           |
| Соль   | 5        |                     |          |         |             | 1           |
| <b>Полдник</b>   |          |                     |          |         |             |             |
| Кефир  | 135      | 75,6                | 3,92     | 4,32    | 5,4         | 2           |
| Батон  | 25       | 87,11               | 2,49     | 1       | 17,12       | 1           |
| Компот из сухофруктов  | 180      | 202,55              | 1,01     |         | 49,64       |             |
| <b>Ужин 1</b>  |          |                     |          |         |             |             |
| Творожники   | 195      | 254,33              | 39,17    | 25,93   | 31,03       |             |
| Сладкая подлива  | 40       | 22,4                |          |         | 14,4        |             |
| Кофейный напиток   | 180      | 211,48              | 4,97     | 5,69    | 35,12       |             |
| Каша гречневая с растительным маслом и сахаром                     | 130      |                     |          |         |             | 1           |
| <b>Итого день</b>  | 2756     | 2947,46             | 132,73   | 117,92  | 449,49      |             |
| Исполнитель: Старшая медсестра <i>Кулабухова</i> (Кулабухова О.В.) |          |                     |          |         |             |             |
| Повар: <i>Душина</i> (Душина С.М.)                                 |          |                     |          |         |             |             |