



Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ с.Базитамак  
Салимгареева Г.З.

Меню на 11.01.2022  
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

| Прием пищи        | Наименование изделий (блюда) | выход<br>1,5-3<br>лет | выход<br>3-7 лет | Пищевые<br>вещества |       |        | Энергетич.<br>цен-ть<br>(ккал.) | Витамины<br>С | №<br>рецепта |
|-------------------|------------------------------|-----------------------|------------------|---------------------|-------|--------|---------------------------------|---------------|--------------|
| День 2            |                              |                       |                  | Б                   | Ж     | У      |                                 |               |              |
| Завтрак           | Каша молочная "Дружба"       | 150/4                 | 200/5            | 6,20                | 8,6   | 32,4   | 232,0                           | 0,21          | 311,00       |
|                   | какао с молоком              | 150                   | 200              | 3,00                | 3,10  | 17,90  | 109,00                          | 0,52          | 692,00       |
|                   | Бутерброд с помидлом         | 40/20                 | 40/20            | 2,4                 | 7,50  | 36,9   | 222,00                          | 0,08          | 2,00         |
|                   | Итого на завтрак             | 364                   | 465              | 11,6                | 19,2  | 87,2   | 563,00                          | 0,81          |              |
| Второй<br>завтрак | Беншны                       | 95                    | 100              | 1,50                | 0,50  | 21,00  | 96,00                           | 10,00         |              |
| Обед              | Салат "Студенческий"         | 40                    | 60               | 2,20                | 6,30  | 3,70   | 86,00                           | 1,15          | 37,00        |
|                   | Борщ с капустой и картофелем | 150/5                 | 200/6            | 1,5                 | 3,9   | 9,5    | 79,00                           | 6,36          | 110,00       |
|                   | Котлеты куриные              | 75                    | 75               | 11                  | 15,2  | 10,9   | 225                             | 0,007         | 96,00        |
|                   | Макаронные изделия отварные  | 120/4                 | 150/5            | 5,50                | 4,20  | 33,30  | 196,00                          | 0,0           | 332,00       |
|                   | Кисель витаминный            | 150                   | 200              | 0,0                 | 0,00  | 10,00  | 119,00                          | 0,00          | 648,00       |
|                   | Хлеб пшеничный               | 50                    | 50               | 3,95                | 0,5   | 24,15  | 117,5                           | 0             |              |
|                   | Итого на обед                | 690                   | 849              | 25,65               | 30,6  | 112,55 | 912,5                           | 17,517        |              |
| Полдник           | Каша молочная Артек          | 150/4                 | 200/5            | 8,1                 | 9,8   | 35,6   | 264                             | 0,51          | 769,00       |
|                   | Чай с лимоном и сахаром      | 150/10/5              | 200/15/7         | 0,1                 |       | 13,8   | 54                              | 1,12          | 629          |
|                   | Печенье                      | 30                    | 30               | 1,02                | 5,04  | 20,55  | 131,13                          | 0,00          |              |
|                   | Итого на полдник             | 349                   | 457              | 10,12               | 14,84 | 69,95  | 449,13                          | 1,63          |              |
| Итого за<br>день  |                              |                       |                  | 47,37               | 64,64 | 269,7  | 1924,63                         | 19,957        |              |

Повар  Асылбаева А.Н.