


УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель СПДС «Солнышко»



Л.Г.Жирнова

Меню на среду 01.06.2022 для питания детей от (от 1.5 до 3-х лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша рисовая	150	4.86	8.48	22.23	183.86	98
	Чай с молоком	180	2.356	2.125	16.820	91.622	153
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1.58	5.24	9.81	93.87	3
Итого за завтрак		<b>355</b>	<b>6.44</b>	<b>13.7</b>	<b>43.256</b>	<b>363.092</b>	
Завтрак 2	Фрукты свежее (яблоко)	140	0.56	0.56	13.72	61.6	
Итого за 2-й завтрак		<b>140</b>	<b>0.56</b>	<b>0.56</b>	<b>13.72</b>	<b>61.6</b>	
Обед	Салат из свежих огурцов с луком	40	0.33	3.0	1.52	33.37	3
	Суп «рябчик»	150	4.89	5.05	8.4	102.66	18
	Мясо тушённое с овощами	170	11.310	15.427	18.580	253.755	151
	Компот из Сухофруктов «С» Витаминизация	150	0.23	0.01	18.28	75.57	40
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	122
Итого за обед		<b>550</b>	<b>19.8</b>	<b>23.757</b>	<b>66.46</b>	<b>483</b>	
Плотный полдник	Свекла отварная с сахаром	40	0.6	0.04	6.514	28.77	34
	Запеканка из творога с молоком сгущённым	100/30	12.8	11.5	31.13	343.27	117
	Чай с лимоном	180	0.133	0.005	12.190	46.292	154
Итого за плотный полдник		<b>350</b>	<b>13.533</b>	<b>11.545</b>	<b>49.834</b>	<b>418.332</b>	
Итого за день		<b>1395</b>	<b>42.689</b>	<b>51.757</b>	<b>178.874</b>	<b>1408.639</b>	

Меню для питания детей от (от 3-х лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша рисовая	200	5.78	10.0	27.73	223.18	98
	Чай с молоком	200	2.418	2.150	18.840	99.672	153
	Бутерброд с маслом сливочным	25/7	2.34	7.76	14.53	139.1	3
Итого за завтрак		<b>432</b>	<b>10.538</b>	<b>19.91</b>	<b>61.1</b>	<b>461.952</b>	
Завтрак 2	Фрукты свежие(яблоко)	150	0.6	0.6	14.7	66	
Итого за 2-й завтрак		<b>150</b>	<b>0.6</b>	<b>0.6</b>	<b>14.7</b>	<b>66</b>	

Обед	Салат из свежих огурцов с луком	60	0.49	4.0	2.26	45.43	3
	Суп «рябчик»	250	6.34	9.3	14.0	163.42	18
	Мясо тушённое с овощами	200	13.385	18.628	22.650	306.133	150
	Компот из Сухофруктов «С» Витаминизация	200	0.31	0.01	24.37	96.76	40
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.5	141	122
Итого за обед		<b>770</b>	<b>25.085</b>	<b>32.418</b>	<b>92.78</b>	<b>752.743</b>	
плотный полдник	Свекла отварная с сахаром	50	0.75	0.05	8.392	36.96	33
	Запеканка из творога с молоком сгущённым	140/40	19.6	16.7	43.1	475.3	117
	Чай с лимоном	200	0.2	0.005	13.730	52.336	154
Итого за плотный полдник		<b>430</b>	<b>20.55</b>	<b>16.755</b>	<b>65.222</b>	<b>564.596</b>	
Итого за день		<b>1782</b>	<b>56.773</b>	<b>69.683</b>	<b>233.802</b>	<b>1845.291</b>	

*Валеева* Л.Г. Валеева  
*Привалова* Т.Н. Привалова