

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель СПДС «Солнышко»



Л.Г.Жирнова

Меню на четверг 02.06.2022 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 | | |
| | Каша манная молочная | 150 | 5.22 | 8.46 | 20.35 | 176.96 | 90 |
| | Чай с молоком | 180 | 2.356 | 2.125 | 16.820 | 91.622 | 153 |
| | Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 20/5/10 | 4.38 | 7.7 | 9.24 | 125.6 | 125 |
| Итого за завтрак | | 365 | 9.156 | 15.825 | 46.98 | 362.452 | |
| Итого за 2-й завтрак | Кисломолочный напиток | 150 | 6 | 4.8 | 6.3 | 100.5 | 35 |
| Итого за 2-й завтрак | | 150 | 6 | 4.8 | 6.3 | 100.5 | |
| Обед | Салат из огурцов и помидоров | 40 | 0.39 | 3.03 | 1.55 | 34.82 | 7 |
| | Борщ вегетарианский | 150/9 | 1.58 | 4.8 | 6.36 | 72.87 | 43 |
| | Картофельное пюре | 130 | 2.8 | 5.2 | 20.0 | 137.0 | 206 |
| | Печень в сметанном соусе | 48/30 | 10.319 | 5.617 | 6.976 | 117.989 | 82 |
| | 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 | | 597 | 18.289 | 18.957 | 72.756 | 530.529 | |
| Плотный полдник | Икра кабачковая | 40 | 0.76 | 3.56 | 3.08 | 47.6 | 19 |
| | Омлет | 130 | 11.2 | 17.2 | 3.04 | 211.76 | 311 |
| | Пряник | 30 | 0.84 | 1 | 23.2 | 106.2 | 602 |
| | Сок фруктовый | 150 | 0.75 | - | 15.15 | 64 | |
| Итого за плотный полдник | | 350 | 13.55 | 21.76 | 44.47 | 429.56 | |
| Итого за день | | 1462 | 46.995 | 61.342 | 170.506 | 1423.041 | |

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

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № Рецептуры |
|----------------------|--------------------------------------|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | Каша манная молочная | 200 | 6.3 | 9.98 | 24.69 | 212.44 | 90 |
| | Чай с молоком | 200 | 2.418 | 2.150 | 18.840 | 99.672 | 153 |
| | Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 25/7/15 | 6.47 | 11.38 | 13.66 | 185.7 | 125 |
| Итого за завтрак | | 447 | 11.058 | 19.89 | 58.06 | 451.212 | |
| Итого за 2-й завтрак | Кисломолочный напиток | 180 | 7.2 | 5.76 | 7.56 | 120.6 | 35 |
| Итого за 2-й завтрак | | 180 | 7.2 | 5.76 | 7.56 | 120.6 | 35 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|---|-------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|-----|
| Обед | Салат из огурцов и помидоров | 60 | 0.57 | 4.03 | 2.46 | 48.12 | 7 |
| | Борщ вегетарианский | 250/11 | 1.8 | 7.0 | 6.62 | 95.47 | 43 |
| | Картофельное пюре | 150 | 3.5 | 6.4 | 22.2 | 158.3 | 206 |
| | Печень в сметанном соусе | 55/40 | 12.285 | 7.074 | 8.569 | 144.935 | 82 |
| | 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 | | 826 | 22.955 | 24.984 | 93.489 | 681.765 | |
| плотный подник | Икра кабачковая | 60 | 1.14 | 5.34 | 4.62 | 71.4 | 19 |
| | Омлет | 150 | 12.92 | 19.85 | 3.51 | 244.34 | 311 |
| | Пряник | 50 | 1.4 | 1.66 | 38.66 | 177 | 602 |
| | Сок фруктовый | 180 | 0.90 | - | 18.18 | 76 | |
| Итого за плотный подник | | 440 | 16.36 | 26.85 | 64.97 | 568.74 | |
| Итого за день | | 1893 | 57.573 | 77.484 | 224.079 | 1822.317 | |

Вал Л.Г.Валеева
Кривалова Т.Н.Привалова