

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель СПДС «Солнышко»

Л.Г.Жирнова

Меню на понедельник 10.10.2022 для питания детей (от 1.5 до 3-х лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша геркулесовая молочная	150	4.99	8.24	16.98	162.33	29
	Кофейный напиток	150	3.6	3.6	18.69	119.7	45
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1.58	5.24	9.81	93.87	3
Итого за завтрак		<b>325</b>	<b>10.17</b>	<b>17.08</b>	<b>45.48</b>	<b>375.9</b>	
Завтрак 2	Сок фруктовый	150	0.75	-	15.15	64	
Итого за 2-й завтрак		<b>150</b>	<b>0.75</b>	<b>-</b>	<b>15.15</b>	<b>64</b>	
Обед	Салат из свеклы	45	0.57	2.43	3.34	37.56	33
	Суп рыбный	150	5.975	3.95	11.256	103.94	41
	Биточки рыбные	50	6.458	3.724	6.442	83.506	61
	Картофельное пюре	130	2.8	5.2	20.0	137.0	206
	Компот из Сухофруктов «С»	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>565</b>	<b>19.073</b>	<b>15.634</b>	<b>78.998</b>	<b>531.576</b>	
Плотный полдник	Плов совами	170	3.585	8.815	32.406	215.193	97
	Булочка с крошкой	50	3.823	8.677	32.980	217.057	140
	Компот из яблок	150	0.103	0.114	18.2	69.684	159
Итого за плотный полдник		<b>370</b>	<b>7.511</b>	<b>17.606</b>	<b>83.586</b>	<b>501.934</b>	
Итого за день		<b>1410</b>	<b>37.504</b>	<b>50.32</b>	<b>223.214</b>	<b>1573.41</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 геркулесовая молочная	200	6.66	10.99	22.64	216.4	29
	Кофейный напиток	200	4.8	4.8	24.92	159.56	45
	Бутерброд с маслом сливочным	25/7	2.34	7.76	14.53	139.1	3
Итого за завтрак		<b>432</b>	<b>13.8</b>	<b>23.55</b>	<b>62.09</b>	<b>515.06</b>	
Завтрак 2	Сок фруктовый	180	0.90	-	18.18	76	
Итого за 2-й завтрак		<b>180</b>	<b>0.90</b>	<b>-</b>	<b>18.18</b>	<b>76</b>	
Обед	Салат из свеклы	60	0.85	3.65	5.01	56.34	33
	Суп рыбный	250	8.775	5.38	14.104	139.12	41
	Биточки рыбные	75	12.444	6.178	8.928	140.5	61
	Картофельное пюре	150	3.5	6.4	22.2	158.3	206
	Компот из Сухофруктов «С»	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>795</b>	<b>29.679</b>	<b>22.018</b>	<b>99.212</b>	<b>708.52</b>	
Плотный	Плов совами	200	4.217	10.370	38.124	253.168	97

ый полдник	Булочка с крошкой	60	4.674	10.678	38.680	259.845	140
	Компот из яблок	180	0.103	0.114	18.699	71.679	159
Итого за ютенны полдник		<b>440</b>	<b>8.994</b>	<b>21.099</b>	<b>93.503</b>	<b>584.692</b>	
Итого за день		<b>1847</b>	<b>53.373</b>	<b>66.667</b>	<b>272.985</b>	<b>1984.272</b>	

*Вал* Л.Г.Валева  
*Привалова* Т.Н.Привалова