

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель СПДС «Солнышко»

Л.Г.Жирнова

Меню на понедельник 16.05.2022 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 «Дружба»	150	5.32	8.64	23.34	191.72	84
	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		325	10.5	17.48	51.84	405.29	
Завтрак 2	Сок фруктовый	150	0.75	-	15.15	64	
Итого за 2-й завтрак		150	0.75	-	15.15	64	
Обед	Салат из капусты и свеклы	40	0.8	3.02	4.32	42.93	16
	Суп рассольник	150	4.515	8.96	12.306	146.31	50
	Котлета рыбная паровая	70	7.344	2.456	7.884	81.048	66
	Пюре из гороха с маслом	130	11.5	4.65	28.55	198.9	206
	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		580	27.428	19.416	91.02	638.8	
Плотный полдник	Винегрет	40	0.76	3.05	4.18	46.19	1
	Ватрушка с повидлом	60	3.82	2.55	37.8	190	458
	Чай с сахаром	180	0.14	-	12.636	47.947	152
Итого за плотный полдник		280	6.499	5.797	72.69	275.3	
Итого за день		1335	45.177	42.693	230.7	1383.39	

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 «Дружба»	200	6.23	10.2	27.28	224.98	84
	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		432	13.37	22.76	66.73	523.64	
Завтрак 2	Сок фруктовый	180	0.90	-	18.18	76	
Итого за 2-ой завтрак		180	0.90	-	18.18	76	
Обед	Салат из капусты и свеклы	60	1.3	4.04	5.27	61.28	16
	Суп рассольник	250	6.265	12.4	19.394	211.91	50
	Котлета рыбная паровая	70	7.344	2.456	7.884	81.048	66
	Пюре из гороха с маслом	150	13.8	5.58	34.26	238.7	206
	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		790	30.579	24.966	120.678	830.7	
Уплотненный полдник	Винегрет	60	1.05	4.06	5.85	63	1
	Ватрушка с повидлом	80	5.09	3.4	50.42	253	458
	Чай с сахаром	200	0.156	-	14.04	53.274	152
Итого за плотный полдник		340	7.222	6.532	107.484	374	
Итого за день		1742	52.071	54.258	313.072	1804.4	

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