

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель СПДС «Солнышко»



Л.Г.Жирнова

Меню на 21.12.2022 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 пшенная молочная	150	5.97	8.91	23.46	197.35	96
	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	
Итого за завтрак		<b>325</b>	<b>11.15</b>	<b>17.75</b>	<b>51.96</b>	<b>410.92</b>	
завтрак 2	Фрукты свежие (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 зелёного горошка (кукуруза)	40	1.16	3.04	2.55	42.2	22
	Щи со свежей капусты	150	5.09	8.04	12.27	136.86	55
	Каша перловая рассыпчатая	130	3.6	4.6	29.2	167.0	3
	Бефстроганов из отварной говядины в молочном сметанном соусе	60	10.04	9.5	2.55	135.5	126
	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>570</b>	<b>23.16</b>	<b>25.51</b>	<b>84.53</b>	<b>651.13</b>	
плотный полдник	Салат из квашеной капусты с луком	40	0.66	3	2.05	38.07	19
	Картофель отварной	85	1.404	2.418	14.596	82.014	105
	Печенье сахарное	30	2.25	2.94	22.32	125.1	604
	Компот из яблок и лимонов	150	0.19	0.16	19.01	78.23	523
Итого за плотный полдник		<b>305</b>	<b>4.504</b>	<b>8.518</b>	<b>57.976</b>	<b>323.4</b>	
Итого за день		<b>1365</b>	<b>39.374</b>	<b>52.338</b>	<b>208.186</b>	<b>1447</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 пшенная молочная	200					
	Кофейный напиток	200	4.8	4.8	24.92	159.56	45
	Бутерброд с маслом сливочным	25/7/15	6.47	11.38	13.66	185.7	125
Итого за завтрак		<b>447</b>	<b>14.25</b>	<b>23.09</b>	<b>68.19</b>	<b>536.24</b>	
завтрак 2	Фрукты свежие (яблоко)	150	0.6	0.6	14.7	66	
Итого за 2-		<b>150</b>	<b>0.6</b>	<b>0.6</b>	<b>14.7</b>	<b>66</b>	

завтрак							
Обед	Салат из зелёного горошка (кукуруза)	60	1.75	4.07	3.81	58.8	22
	Щи со свежей капусты	250	6.85	11.35	18.28	196.16	55
	Каша перловая рассыпчатая	150	4.5	5	36.6	206.9	3
	Бефстроганов из отварной говядины в молочно-сметанном соусе	80	13.38	12.62	3.4	180.65	126
	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>800</b>	<b>31.36</b>	<b>33.53</b>	<b>115.96</b>	<b>880.27</b>	
плотный полдник	Салат из квашеной капусты с луком	60	0.98	4	3.12	52.75	19
	Картофель отварной	100	1.652	2.845	17.140	96.482	105
	Печенье сахарное	50	3.75	4.9	37.2	208.5	604
	Компот из яблок и лимонов	200	0.25	0.21	25.35	104.3	523
Итого за плотный полдник		<b>410</b>	<b>6.632</b>	<b>11.955</b>	<b>82.81</b>	<b>462.037</b>	
Итого за день		<b>1807</b>	<b>52.842</b>	<b>69.175</b>	<b>281.66</b>	<b>1944</b>	

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