

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель СПДС «Солнышко»


Л.Г.Жирнова

Меню на среда 26.10.2022 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 | Суп молочный с гречкой | 150 | 4.72 | 8.46 | 20.81 | 177.26 | 43 |
| | 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 | | 350 | 6.44 | 13.7 | 43.256 | 363.092 | |
| Завтрак 2 | Яблоко свежее | 100 | 0.4 | 0.3 | 10.3 | 47.0 | |
| Итого за 2-й завтрак | | 100 | 0.4 | 0.3 | 10.3 | 47.0 | |
| Обед | Салат из свежей капусты | 40 | 0.510 | 2.580 | 2.916 | 36.193 | 24 |
| | Свекольник с яйцом | 150 | 3.94 | 6.07 | 10.39 | 110.04 | 34 |
| | Жаркое по домашнему | 180 | 2.26 | 12.86 | 24.8 | 262.08 | 153 |
| | 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 | | 560 | 9.98 | 21.84 | 76.066 | 577.883 | |
| Плотный полдник | Салат из свеклы и яблок | 40 | 0.43 | 3.05 | 15.2 | 43.32 | 26 |
| | Сырники из творога с молоком сгущенным | 110/15 | 6.34 | 7.2 | 22.68 | 281.1 | 130 |
| | Чай с лимоном | 180 | 0.133 | 0.005 | 12.190 | 46.292 | 154 |
| Итого за плотный полдник | | 345 | 6.903 | 10.255 | 50.07 | 370.712 | |
| Итого за день | | 1360 | 23.883 | 46.355 | 183.112 | 1373.287 | |

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

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № Рецептуры |
|------------------|------------------------------|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак 1 | Суп молочный с гречкой | 200 | 5.43 | 9.95 | 24.18 | 206.68 | 43 |
| | Чай с молоком | 200 | 2.418 | 2.150 | 18.840 | 99.672 | 153 |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 25/5 | 2.34 | 7.76 | 14.53 | 139.1 | 3 |
| Итого за завтрак | | 430 | 7.926 | 17.71 | 52.75 | 445.452 | |
| Завтрак 2 | Яблоко свежее | 100 | 0.4 | 0.3 | 10.3 | 47.0 | |
| Итого за 2- | | 100 | 0.4 | 0.3 | 10.3 | 47.0 | |

| | | | | | | | |
|--------------------------|--|-------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|-----|
| Завтрак | | | | | | | |
| Обед | Салат из свежей капусты | 60 | 0.643 | 3.478 | 4.432 | 50.491 | 24 |
| | Свекольник с яйцом | 250 | 8.13 | 12.32 | 15.51 | 203.49 | 34 |
| | Жаркое по домашнему | 220 | 1.41 | 16.31 | 26.9 | 309.92 | 153 |
| | 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 | 14.293 | 32.518 | 95.802 | 778.161 | |
| Плотный полдник | Салат из свеклы и яблок | 60 | 0.67 | 4.07 | 21.64 | 60.86 | 26 |
| | Сырники из творога с молоком сгущённым | 150/20 | 11.2 | 12.69 | 40.2 | 498.3 | 130 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0.2 | 0.005 | 13.730 | 52.336 | 154 |
| Итого за плотный полдник | | 430 | 12.07 | 16.765 | 75.57 | 611.496 | |
| Итого за день | | 1750 | 34.889 | 67.593 | 238.822 | 1901.109 | |

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