

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель СПДС «Солнышко»

Л.Г.Жирнова

Меню на понедельник 28.11.2022 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» 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>565</b>	<b>19.073</b>	<b>15.634</b>	<b>78.998</b>	<b>531.576</b>	
Полдник	Плов со овощами	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 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	Углевод		
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» 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>795</b>	<b>29.679</b>	<b>22.018</b>	<b>99.212</b>	<b>708.52</b>	
Полдник	Плов со овощами	200	4.217	10.370	38.124	253.168	97

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

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