

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель СПДС «Солнышко»

Л.Г.Жирнова

Меню на четверг 29.12.2022 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		
Завтрак 1	Омлет	130	11.2	17.2	3.04	211.76	311
	Икра кабачковая	40	0.76	3.56	3.08	47.6	19
	Чай с молоком	180	2.356	2.125	16.820	91.622	153
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/10	4.38	7.7	9.24	125.6	125
Итого за завтрак		<b>385</b>	<b>18.696</b>	<b>34.265</b>	<b>32.18</b>	<b>476.5</b>	
Завтрак 2	Кисломолочный напиток	150	6	4.8	6.3	100.5	35
Итого за 2-й завтрак		<b>150</b>	<b>6</b>	<b>4.8</b>	<b>6.3</b>	<b>100.5</b>	
Обед	Салат из свежих огурцов с луком	40	0.33	3.0	1.52	33.37	3
	Суп картофельный с вермишелью	150	1.825	5.7	12.78	109.23	44
	Плов с курами	180	13.5	16.7	35.0	331.4	180
	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>560</b>	<b>18.925</b>	<b>24.73</b>	<b>87.26</b>	<b>643.57</b>	
Полдник	Салат из свежих овощей с яблоками	40	0.52	3.05	13.3	40.35	18
	Ватрушка с творогом	60	2.961	4.838	36.640	192.781	146
	Сок фруктовый	150	0.75	-	15.15	64	
Итого за полдник		<b>250</b>	<b>4.231</b>	<b>7.888</b>	<b>65.09</b>	<b>297.131</b>	
Итого за день		<b>1345</b>	<b>47.852</b>	<b>71.683</b>	<b>190.83</b>	<b>1517.7</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	Омлет	150	12.92	19.85	3.51	244.34	311
	Икра кабачковая	50	1.14	5.34	4.62	71.4	19
	Чай с молоком	200	2.418	2.150	18.840	99.672	153
	Бутерброд с маслом	25/7/	6.47	11.38	13.66	185.7	125

	сливочным и сыром	15					
Итого за завтрак		<b>447</b>	<b>22.948</b>	<b>38.72</b>	<b>40.63</b>	<b>601.1</b>	
завтрак 2	Кисломолочный напиток	180	7.2	5.76	7.56	120.6	35
Итого за 2-й завтрак		<b>180</b>	<b>7.2</b>	<b>5.76</b>	<b>7.56</b>	<b>120.6</b>	<b>35</b>
Обед	Салат из свежих огурцов с луком	60	0.49	4.0	2.26	45.43	3
	Суп картофельный с вермишелью	250	2.775	8	19.354	160.26	44
	Плов с курами	220	15.9	21.3	43.6	415.8	180
	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>790</b>	<b>23.275</b>	<b>33.71</b>	<b>114.184</b>	<b>835.75</b>	
плотный полдник	Салат из свежих овощей с яблоками	60	0.82	4.07	18.04	55.6	18
	Ватрушка с творогом	60	2.961	4.838	36.640	192.781	146
	Сок фруктовый	180	0.90	-	18.18	76	
Итого за плотный полдник		<b>300</b>	<b>4.681</b>	<b>8.908</b>	<b>72.86</b>	<b>324.381</b>	
Итого за день		<b>1717</b>	<b>58.104</b>	<b>87.098</b>	<b>235.234</b>	<b>1881.8</b>	

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