

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель СПДС «Солнышко»

Л.Г.Жирнова

Меню на понедельник 30.05.2022 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 | |
| Плотный 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

