

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель СПДС «Солнышко»

Л.Г.Жирнова

Меню на пятницу 30.12.2022 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 ячневая молочная	150	5.27	8.51	11.66	192.76	99
	Кофейный напиток	180	3.6	3.6	18.69	119.7	45
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/10	4.38	7.7	9.24	125.6	125
Итого за завтрак		356	13.25	19.81	39.59	438.06	
завтрак 2	Сок фруктовый	150	0.75	-	15.15	64	
Итого за 2-й завтрак		150	0.75	-	15.15	64	
Обед	Салат из огурцов и помидоров	40	0.39	3.03	1.55	34.82	7
	Суп с мучными клёцками	200	6.305	9.63	17.296	177.16	37
	Голубцы любительские	180	13.12	12.57	8.26	198.47	160
	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		610	23.085	25.56	65.066	580.02	
плотный полдник	Салат «зимний»	40	0.86	3.09	5.47	52.43	9
	Котлета рыбная паровая	70	7.344	2.456	7.884	81.048	66
	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		290	10.644	8.646	54.684	336.808	
Итого за день		1406	47.729	54.016	174.49	1418.888	

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 ячневая молочная	200	6.24	10.03	13.98	231.83	99
	Кофейный напиток	200	4.8	4.8	24.92	159.56	45
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	25/7/15	6.47	11.38	13.66	185.7	125
Итого за завтрак		447	17.51	26.21	52.56	577.09	
завтрак 2	Сок фруктовый	180	0.90	-	18.18	76	
Итого за 2-й завтрак		180	0.90	-	18.18	76	
Обед	Салат из огурцов и помидоров	60	0.57	4.03	2.46	48.12	7

	Суп с мучными клёцками	250	8.075	12.9	24.124	239.54	37
	Голубцы любительские	220	15.4	16.01	9.56	243.64	160
	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	28.155	33.35	85.114	745.56	
плотный завтрак	Салат «зимний»	60	1.2	4.12	7.63	71.48	9
	Котлета рыбная паровая	70	7.344	2.456	7.884	81.048	66
	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 завтрак		380	12.544	11.686	78.064	465.328	
Итого за день		1797	59.109	71.246	233.918	1863.978	

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