

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель СПДС «Солнышко»

Л.Г.Жирнова

31.10.2022
 Меню на понедельник 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		325	10.17	17.08	45.48	375.9	
Завтрак 2	Сок фруктовый	150	0.75	-	15.15	64	
Итого за 2-й завтрак		150	0.75	-	15.15	64	
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»	150	0.23	0.01	18.28	75.57	40
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	122
Итого за обед		565	19.073	15.634	78.998	531.576	
Плотный полдник	Плов совами	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 плотный полдник		370	7.511	17.606	83.586	501.934	
Итого за день		1410	37.504	50.32	223.214	1573.41	

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 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		432	13.8	23.55	62.09	515.06	
Завтрак 2	Сок фруктовый	180	0.90	-	18.18	76	
Итого за 2-й завтрак		180	0.90	-	18.18	76	
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»	200	0.31	0.01	24.37	96.76	40
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.5	141	122
Итого за обед		795	29.679	22.018	99.212	708.52	
Плотный	Плов совами	200	4.217	10.370	38.124	253.168	97

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

Вал Л.Г.Валева
Привалова Т.Н.Привалова