


УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель СПДС «Солнышко»


 Л.Г.Жирнова

 Меню на вторник 05.04.2022 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	Икра кабачковая	40	0.76	3.56	3.08	47.6	19
	Макаронные изделия с маслом	130	4.3	3.8	27.2	163.9	6
	Какао на молоке	150	3.526	3.241	16.550	105.334	150
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/10	4.38	7.7	9.24	125.6	125
Итого за завтрак		<b>355</b>	<b>10.166</b>	<b>15.841</b>	<b>56.64</b>	<b>410.704</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>	<b>35</b>
Обед	Салат из соленых огурцов	40	0.32	3.01	1.46	33.1	35
	Суп овощной	150	1.8	4.91	10.48	92.44	35
	Каша гречневая рассыпчатая	130	6.33	5.65	31.1	204.9	186
	Тефтели мясные	60	13.1	10.8	30.7	276.1	174
	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>570</b>	<b>25.9</b>	<b>22.69</b>	<b>112.42</b>	<b>775.5</b>	
Плотный полдник	Суп молочный с крупой	150	4.72	8.46	20.81	177.26	43
	Вафли	30					
	Кисель из свежих плодов или ягод	150	0.108	0.114	23.680	90.255	
	Фрукты свежие	140	0.56	0.56	13.72	61.6	
Итого за плотный полдник		<b>470</b>	<b>10.603</b>	<b>14.95</b>	<b>93.104</b>	<b>538.608</b>	
Итого за день		<b>1545</b>	<b>52.669</b>	<b>58.281</b>	<b>268.464</b>	<b>1825.312</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	Икра кабачковая	50	1.14	5.34	4.62	71.4	19
	Макаронные изделия с маслом	150	5.4	4.8	34.0	204.9	6
	Какао на молоке	180	4.231	3.935	19.86	126.808	150
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	25/7/15	6.47	11.38	13.66	185.7	125

Итого за завтрак		<b>427</b>	<b>13.111</b>	<b>21.835</b>	<b>73.01</b>	<b>542.208</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 соленых огурцов	60	0.5	4.02	2.23	45.3	
	Суп овощной	250	2.75	7.3	16.36	140.85	35
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7.6	6.8	37.3	245.9	186
	Тефтели мясные	70	15.9	13.3	39.5	346.3	174
	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>33.22</b>	<b>29.39</b>	<b>150.3</b>	<b>1019.58</b>	
Плотный полдник	Суп молочный с крупой	200	5.43	9.95	24.18	206.68	43
	Вафли	50					
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1.36	0	29.02	121.52	517
	Фрукты свежие	150	0.6	0.6	14.7	66	
Итого за плот-ый полдник		<b>600</b>	<b>11.697</b>	<b>16.48</b>	<b>104.704</b>	<b>602.808</b>	
Итого за день		<b>1997</b>	<b>65.228</b>	<b>73.465</b>	<b>335.574</b>	<b>2285.196</b>	

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