

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель СПДС «Солнышко»

 Л.Г.Жирнова

Меню на пятницу 08.04.2021 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 пшенная молочная	150	5.97	8.91	23.46	197.35	96
	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	
Итого за завтрак		<b>325</b>	<b>11.15</b>	<b>17.75</b>	<b>51.96</b>	<b>410.92</b>	
Завтрак 2	Фрукты свежие (яблоко)	140	0.56	0.56	13.72	61.6	
Итого за 2-й завтрак		<b>140</b>	<b>0.56</b>	<b>0.56</b>	<b>13.72</b>	<b>61.6</b>	
Обед	Салат из зелёного горошка (кукуруза)	40	1.16	3.04	2.55	42.2	22
	Щи со свежей капусты	150	5.09	8.04	12.27	136.86	55
	Каша перловая рассыпчатая	130	3.6	4.6	29.2	167.0	3
	Бефстроганов из отварной говядины в молочно-сметанном соусе	60	10.04	9.5	2.55	135.5	126
	Компот из Сухофруктов «С»	150	0.23	0.01	18.28	75.57	40
	Витаминизация						
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	122
Итого за обед		<b>570</b>	<b>23.16</b>	<b>25.51</b>	<b>84.53</b>	<b>651.13</b>	
Плотный полдник	Салат из квашеной капусты с луком	40	0.66	3	2.05	38.07	19
	Картофель отварной	85	1.404	2.418	14.596	82.014	105
	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		<b>305</b>	<b>4.504</b>	<b>8.518</b>	<b>57.976</b>	<b>323.4</b>	
Итого за день		<b>1365</b>	<b>39.374</b>	<b>52.338</b>	<b>208.186</b>	<b>1447</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	Каша пшенная молочная	200					
	Кофейный напиток	200	4.8	4.8	24.92	159.56	45
	Бутерброд с маслом сливочным	25/7/15	6.47	11.38	13.66	185.7	125
Итого за завтрак		<b>447</b>	<b>14.25</b>	<b>23.09</b>	<b>68.19</b>	<b>536.24</b>	
Завтрак 2	Фрукты свежие (яблоко)	150	0.6	0.6	14.7	66	
Итого за 2-		<b>150</b>	<b>0.6</b>	<b>0.6</b>	<b>14.7</b>	<b>66</b>	

Завтрак							
Обед	Салат из зелёного горошка (кукуруза)	60	1.75	4.07	3.81	58.8	22
	Щи со свежей капусты	250	6.85	11.35	18.28	196.16	55
	Каша перловая рассыпчатая	150	4.5	5	36.6	206.9	3
	Бефстроганов из отварной говядины в молочно-сметанном соусе	80	13.38	12.62	3.4	180.65	126
	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		<b>800</b>	<b>31.36</b>	<b>33.53</b>	<b>115.96</b>	<b>880.27</b>	
Плотный полдник	Салат из квашеной капусты с луком	60	0.98	4	3.12	52.75	19
	Картофель отварной	100	1.652	2.845	17.140	96.482	105
	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 плотный полдник		<b>410</b>	<b>6.632</b>	<b>11.955</b>	<b>82.81</b>	<b>462.037</b>	
Итого за день		<b>1807</b>	<b>52.842</b>	<b>69.175</b>	<b>281.66</b>	<b>1944</b>	

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

