

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель СПДС «Солнышко»



Л.Г.Жирнова

Меню на четверг 11.08.2022 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 манная молочная	150	5.22	8.46	20.35	176.96	90
	Чай с молоком	180	2.356	2.125	16.820	91.622	153
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/10	4.38	7.7	9.24	125.6	125
Итого за завтрак		365	9.156	15.825	46.98	362.452	
Завтрак 2	Кисломолочный напиток	150	6	4.8	6.3	100.5	35
Итого за 2-й завтрак		150	6	4.8	6.3	100.5	
Обед	Салат из огурцов и помидоров	40	0.39	3.03	1.55	34.82	7
	Борщ вегетарианский	150/9	1.58	4.8	6.36	72.87	43
	Картофельное пюре	130	2.8	5.2	20.0	137.0	206
	Печень в сметанном соусе	48/30	10.319	5.617	6.976	117.989	82
	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		597	18.289	18.957	72.756	530.529	
Плотный полдник	Икра кабачковая	40	0.76	3.56	3.08	47.6	19
	Омлет	130	11.2	17.2	3.04	211.76	311
	Пряник	30	0.84	1	23.2	106.2	602
	Сок фруктовый	150	0.75	-	15.15	64	
Итого за плотный полдник		350	13.55	21.76	44.47	429.56	
Итого за день		1462	46.995	61.342	170.506	1423.041	

Меню для питания детей от (от 3-х лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Каша манная молочная	200	6.3	9.98	24.69	212.44	90
	Чай с молоком	200	2.418	2.150	18.840	99.672	153
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	25/7/15	6.47	11.38	13.66	185.7	125
Итого за завтрак		447	11.058	19.89	58.06	451.212	
Завтрак 2	Кисломолочный напиток	180	7.2	5.76	7.56	120.6	35
Итого за 2-й завтрак		180	7.2	5.76	7.56	120.6	35

Обед	Салат из огурцов и помидоров	60	0.57	4.03	2.46	48.12	7
	Борщ вегетарианский	250/11	1.8	7.0	6.62	95.47	43
	Картофельное пюре	150	3.5	6.4	22.2	158.3	206
	Печень в сметанном соусе	55/40	12.285	7.074	8.569	144.935	82
	Компот из Сухофруктов «С» Витаминация	200	0.31	0.01	24.37	96.76	40
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.5	141	122
Итого за обед		826	22.955	24.984	93.489	681.765	
Плотный полдник	Икра кабачковая	60	1.14	5.34	4.62	71.4	19
	Омлет	150	12.92	19.85	3.51	244.34	311
	Пряник	50	1.4	1.66	38.66	177	602
	Сок фруктовый	180	0.90	-	18.18	76	
Итого за плотный полдник		440	16.36	26.85	64.97	568.74	
Итого за день		1893	57.573	77.484	224.079	1822.317	

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

