

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель СПДС «Солнышко»

 Л.Г.Жирнова

Меню на понедельник 22.08.2022 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 «Дружба»	150	5.32	8.64	23.34	191.72	84
	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		<b>325</b>	<b>10.5</b>	<b>17.48</b>	<b>51.84</b>	<b>405.29</b>	
Завтрак 2	Сок фруктовый	150	0.75	-	15.15	64	
Итого за 2-й завтрак		<b>150</b>	<b>0.75</b>	<b>-</b>	<b>15.15</b>	<b>64</b>	
Обед	Салат из капусты и свеклы	40	0.8	3.02	4.32	42.93	16
	Суп рассольник	150	4.515	8.96	12.306	146.31	50
	Котлета рыбная паровая	70	7.344	2.456	7.884	81.048	66
	Пюре из гороха с маслом	130	11.5	4.65	28.55	198.9	206
	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>580</b>	<b>27.428</b>	<b>19.416</b>	<b>91.02</b>	<b>638.8</b>	
Плотный полдник	Винегрет	40	0.76	3.05	4.18	46.19	1
	Ватрушка с повидлом	60	3.82	2.55	37.8	190	458
	Чай с сахаром	180	0.14	-	12.636	47.947	152
Итого за плотный полдник		<b>280</b>	<b>6.499</b>	<b>5.797</b>	<b>72.69</b>	<b>275.3</b>	
Итого за день		<b>1335</b>	<b>45.177</b>	<b>42.693</b>	<b>230.7</b>	<b>1383.39</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 «Дружба»	200	6.23	10.2	27.28	224.98	84
	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		<b>432</b>	<b>13.37</b>	<b>22.76</b>	<b>66.73</b>	<b>523.64</b>	
Завтрак 2	Сок фруктовый	180	0.90	-	18.18	76	
Итого за 2-й завтрак		<b>180</b>	<b>0.90</b>	<b>-</b>	<b>18.18</b>	<b>76</b>	
Обед	Салат из капусты и свеклы	60	1.3	4.04	5.27	61.28	16
	Суп рассольник	250	6.265	12.4	19.394	211.91	50
	Котлета рыбная паровая	70	7.344	2.456	7.884	81.048	66
	Пюре из гороха с маслом	150	13.8	5.58	34.26	238.7	206
	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>30.579</b>	<b>24.966</b>	<b>120.678</b>	<b>830.7</b>	
Плотный полдник	Винегрет	60	1.05	4.06	5.85	63	1
	Ватрушка с повидлом	80	5.09	3.4	50.42	253	458
	Чай с сахаром	200	0.156	-	14.04	53.274	152
Итого за плотный полдник		<b>340</b>	<b>7.222</b>	<b>6.532</b>	<b>107.484</b>	<b>374</b>	
Итого за день		<b>1742</b>	<b>52.071</b>	<b>54.258</b>	<b>313.072</b>	<b>1804.4</b>	

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

