

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель СПДС «Солнышко»


Л.Г.Жирнова

Меню на среда 28.09.2022 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	Суп молочный с гречкой	150	4.72	8.46	20.81	177.26	43
	Чай с молоком	180	2.356	2.125	16.820	91.622	153
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1.58	5.24	9.81	93.87	3
Итого за завтрак		350	6.44	13.7	43.256	363.092	
Завтрак 2	Яблоко свежее	100	0.4	0.3	10.3	47.0	
Итого за 2-й завтрак		100	0.4	0.3	10.3	47.0	
Обед	Салат из свежей капусты	40	0.510	2.580	2.916	36.193	24
	Свекольник с яйцом	150	3.94	6.07	10.39	110.04	34
	Жаркое по домашнему	180	2.26	12.86	24.8	262.08	153
	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		560	9.98	21.84	76.066	577.883	
Плотный полдник	Салат из свеклы и яблок	40	0.43	3.05	15.2	43.32	26
	Сырники из творога с молоком сгущенным	110/15	6.34	7.2	22.68	281.1	130
	Чай с лимоном	180	0.133	0.005	12.190	46.292	154
Итого за плотный полдник		345	6.903	10.255	50.07	370.712	
Итого за день		1360	23.883	46.355	183.112	1373.287	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Суп молочный с гречкой	200	5.43	9.95	24.18	206.68	43
	Чай с молоком	200	2.418	2.150	18.840	99.672	153
	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	2.34	7.76	14.53	139.1	3
Итого за завтрак		430	7.926	17.71	52.75	445.452	
Завтрак 2	Яблоко свежее	100	0.4	0.3	10.3	47.0	
Итого за 2-		100	0.4	0.3	10.3	47.0	

Завтрак							
Обед	Салат из свежей капусты	60	0.643	3.478	4.432	50.491	24
	Свекольник с яйцом	250	8.13	12.32	15.51	203.49	34
	Жаркое по домашнему	220	1.41	16.31	26.9	309.92	153
	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	790	14.293	32.518	95.802	778.161		
Плотный полдник	Салат из свеклы и яблок	60	0.67	4.07	21.64	60.86	26
	Сырники из творога с молоком сгущённым	150/20	11.2	12.69	40.2	498.3	130
	Чай с лимоном	200	0.2	0.005	13.730	52.336	154
Итого за плотный полдник	430	12.07	16.765	75.57	611.496		
Итого за день	1750	34.889	67.593	238.822	1901.109		

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