

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель СПДС «Солнышко»



Л.Г.Жирнова

Меню на среду 20.04.2022 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	Каша рисовая	150	4.86	8.48	22.23	183.86	98
	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		355	6.44	13.7	43.256	363.092	
Завтрак 2	Фрукты свежее (яблоко)	140	0.56	0.56	13.72	61.6	
Итого за 2-й завтрак		140	0.56	0.56	13.72	61.6	
Обед	Салат из свежих огурцов с луком	40	0.33	3.0	1.52	33.37	3
	Суп «рябчик»	150	4.89	5.05	8.4	102.66	18
	Мясо тушённое с овощами	170	11.310	15.427	18.580	253.755	151
	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		550	19.8	23.757	66.46	483	
Плотный полдник	Свекла отварная с сахаром	40	0.6	0.04	6.514	28.77	34
	Запеканка из творога с молоком сгущённым	100/30	12.8	11.5	31.13	343.27	117
	Чай с лимоном	180	0.133	0.005	12.190	46.292	154
Итого за плот-ый полдник		350	13.533	11.545	49.834	418.332	
Итого за день		1395	42.689	51.757	178.874	1408.639	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод-ы		
Завтрак 1	Каша рисовая	200	5.78	10.0	27.73	223.18	98
	Чай с молоком	200	2.418	2.150	18.840	99.672	153
	Бутерброд с маслом сливочным	25/7	2.34	7.76	14.53	139.1	3
Итого за завтрак		432	10.538	19.91	61.1	461.952	
Завтрак 2	Фрукты свежие(яблоко)	150	0.6	0.6	14.7	66	
Итого за 2-й завтрак		150	0.6	0.6	14.7	66	

Обед	Салат из свежих огурцов с луком	60	0.49	4.0	2.26	45.43	3
	Суп «рябчик»	250	6.34	9.3	14.0	163.42	18
	Мясо тушённое с овощами	200	13.385	18.628	22.650	306.133	150
	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		770	25.085	32.418	92.78	752.743	
плотный полдник	Свекла отварная с сахаром	50	0.75	0.05	8.392	36.96	33
	Запеканка из творога с молоком гущённым	140/40	19.6	16.7	43.1	475.3	117
	Чай с лимоном	200	0.2	0.005	13.730	52.336	154
Итого за плотный полдник		430	20.55	16.755	65.222	564.596	
Итого за день		1782	56.773	69.683	233.802	1845.291	

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