

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель СПДС «Солнышко»



Л.Г.Жирнова

Меню на 10.01.2023 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 пшеничная 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		325	11.15	17.75	51.96	410.92	
завтрак 2	Фрукты свежие (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 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 молочном сметанном соусе	60	10.04	9.5	2.55	135.5	126
	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		570	23.16	25.51	84.53	651.13	
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		305	4.504	8.518	57.976	323.4	
Итого за день		1365	39.374	52.338	208.186	1447	

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 пшеничная 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		447	14.25	23.09	68.19	536.24	
завтрак 2	Фрукты свежие (яблоко)	150	0.6	0.6	14.7	66	
Итого за 2-		150	0.6	0.6	14.7	66	

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» 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		800	31.36	33.53	115.96	880.27	
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		410	6.632	11.955	82.81	462.037	
Итого за день		1807	52.842	69.175	281.66	1944	

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