

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель СПДС «Солнышко»



Л.Г.Жирнова

Меню на 14.03.2023 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         |  | <b>325</b>  | <b>11.15</b>     | <b>17.75</b>  | <b>51.96</b>   | <b>410.92</b>           |             |
| завтрак 2                | Фрукты свежие (яблоко)                                       | 140         | 0.56             | 0.56          | 13.72          | 61.6                    |             |
| Итого за 2-й завтрак     |  | <b>140</b>  | <b>0.56</b>      | <b>0.56</b>   | <b>13.72</b>   | <b>61.6</b>             |             |
| 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            |  | <b>570</b>  | <b>23.16</b>     | <b>25.51</b>  | <b>84.53</b>   | <b>651.13</b>           |             |
| 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 |  | <b>305</b>  | <b>4.504</b>     | <b>8.518</b>  | <b>57.976</b>  | <b>323.4</b>            |             |
| Итого за день            |  | <b>1365</b> | <b>39.374</b>    | <b>52.338</b> | <b>208.186</b> | <b>1447</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 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 |                              | <b>447</b> | <b>14.25</b>     | <b>23.09</b> | <b>68.19</b> | <b>536.24</b>           |             |
| завтрак 2        | Фрукты свежие (яблоко)       | 150        | 0.6              | 0.6          | 14.7         | 66                      |             |
| Итого за 2-      |                              | <b>150</b> | <b>0.6</b>       | <b>0.6</b>   | <b>14.7</b>  | <b>66</b>               |             |

|                          |   |             |               |               |               |                |     |
|--------------------------|---|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-----|
| 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            |   | <b>800</b>  | <b>31.36</b>  | <b>33.53</b>  | <b>115.96</b> | <b>880.27</b>  |     |
| 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 |   | <b>410</b>  | <b>6.632</b>  | <b>11.955</b> | <b>82.81</b>  | <b>462.037</b> |     |
| Итого за день            |   | <b>1807</b> | <b>52.842</b> | <b>69.175</b> | <b>281.66</b> | <b>1944</b>    |     |

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