

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель СПДС «Солнышко»

Л.Г.Жирнова

16.01.2023
 Меню на понедельник 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 геркулесовая молочная | 150 | 4.99 | 8.24 | 16.98 | 162.33 | 29 |
| | 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 | | 325 | 10.17 | 17.08 | 45.48 | 375.9 | |
| Завтрак 2 | Сок фруктовый | 150 | 0.75 | - | 15.15 | 64 | |
| Итого за 2-й завтрак | | 150 | 0.75 | - | 15.15 | 64 | |
| Обед | Салат из свеклы | 45 | 0.57 | 2.43 | 3.34 | 37.56 | 33 |
| | Суп рыбный | 150 | 5.975 | 3.95 | 11.256 | 103.94 | 41 |
| | Биточки рыбные | 50 | 6.458 | 3.724 | 6.442 | 83.506 | 61 |
| | Картофельное пюре | 130 | 2.8 | 5.2 | 20.0 | 137.0 | 206 |
| | Компот из Сухофруктов «С» | 150 | 0.23 | 0.01 | 18.28 | 75.57 | 40 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3.04 | 0.32 | 19.68 | 94 | 122 |
| Итого за обед | | 565 | 19.073 | 15.634 | 78.998 | 531.576 | |
| Плотный полдник | Плов совами | 170 | 3.585 | 8.815 | 32.406 | 215.193 | 97 |
| | Булочка с крошкой | 50 | 3.823 | 8.677 | 32.980 | 217.057 | 140 |
| | Компот из яблок | 150 | 0.103 | 0.114 | 18.2 | 69.684 | 159 |
| Итого за плотный полдник | | 370 | 7.511 | 17.606 | 83.586 | 501.934 | |
| Итого за день | | 1410 | 37.504 | 50.32 | 223.214 | 1573.41 | |

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 геркулесовая молочная | 200 | 6.66 | 10.99 | 22.64 | 216.4 | 29 |
| | 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 | | 432 | 13.8 | 23.55 | 62.09 | 515.06 | |
| Завтрак 2 | Сок фруктовый | 180 | 0.90 | - | 18.18 | 76 | |
| Итого за 2-й завтрак | | 180 | 0.90 | - | 18.18 | 76 | |
| Обед | Салат из свеклы | 60 | 0.85 | 3.65 | 5.01 | 56.34 | 33 |
| | Суп рыбный | 250 | 8.775 | 5.38 | 14.104 | 139.12 | 41 |
| | Биточки рыбные | 75 | 12.444 | 6.178 | 8.928 | 140.5 | 61 |
| | Картофельное пюре | 150 | 3.5 | 6.4 | 22.2 | 158.3 | 206 |
| | Компот из Сухофруктов «С» | 200 | 0.31 | 0.01 | 24.37 | 96.76 | 40 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4.56 | 0.48 | 29.5 | 141 | 122 |
| Итого за обед | | 795 | 29.679 | 22.018 | 99.212 | 708.52 | |
| Плотный | Плов совами | 200 | 4.217 | 10.370 | 38.124 | 253.168 | 97 |

| | | | | | | | |
|-------------------------------|-------------------|-------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|-----|
| ый полдник | Булочка с крошкой | 60 | 4.674 | 10.678 | 38.680 | 259.845 | 140 |
| | Компот из яблок | 180 | 0.103 | 0.114 | 18.699 | 71.679 | 159 |
| Итого за ютенны полдник | | 440 | 8.994 | 21.099 | 93.503 | 584.692 | |
| Итого за день | | 1847 | 53.373 | 66.667 | 272.985 | 1984.272 | |

Вал Л.Г.Валева
Привалова Т.Н.Привалова