

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель СПДС «Солнышко»

Л.Г.Жирнова

Меню на четверг 16.03.2023 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		
Завтрак 1	Омлет	130	11.2	17.2	3.04	211.76	311
	Икра кабачковая	40	0.76	3.56	3.08	47.6	19
	Чай с молоком	180	2.356	2.125	16.820	91.622	153
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/10	4.38	7.7	9.24	125.6	125
Итого за завтрак		385	18.696	34.265	32.18	476.5	
Завтрак 2	Кисломолочный напиток	150	6	4.8	6.3	100.5	35
Итого за 2-й завтрак		150	6	4.8	6.3	100.5	
Обед	Салат из свежих огурцов с луком	40	0.33	3.0	1.52	33.37	3
	Суп картофельный с вермишелью	150	1.825	5.7	12.78	109.23	44
	Плов с курами	180	13.5	16.7	35.0	331.4	180
	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	18.925	24.73	87.26	643.57	
Полдник	Салат из свежих овощей с яблоками	40	0.52	3.05	13.3	40.35	18
	Ватрушка с творогом	60	2.961	4.838	36.640	192.781	146
	Сок фруктовый	150	0.75	-	15.15	64	
Итого за полдник		250	4.231	7.888	65.09	297.131	
Итого за день		1345	47.852	71.683	190.83	1517.7	

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	Омлет	150	12.92	19.85	3.51	244.34	311
	Икра кабачковая	50	1.14	5.34	4.62	71.4	19
	Чай с молоком	200	2.418	2.150	18.840	99.672	153
	Бутерброд с маслом	25/7/	6.47	11.38	13.66	185.7	125

	сливочным и сыром	15					
Итого за завтрак		447	22.948	38.72	40.63	601.1	
завтрак 2	Кисломолочный напиток	180	7.2	5.76	7.56	120.6	35
Итого за 2-й завтрак		180	7.2	5.76	7.56	120.6	35
Обед	Салат из свежих огурцов с луком	60	0.49	4.0	2.26	45.43	3
	Суп картофельный с вермишелью	250	2.775	8	19.354	160.26	44
	Плов с курами	220	15.9	21.3	43.6	415.8	180
	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	23.275	33.71	114.184	835.75	
плотный полдник	Салат из свежих овощей с яблоками	60	0.82	4.07	18.04	55.6	18
	Ватрушка с творогом	60	2.961	4.838	36.640	192.781	146
	Сок фруктовый	180	0.90	-	18.18	76	
Итого за плотный полдник		300	4.681	8.908	72.86	324.381	
Итого за день		1717	58.104	87.098	235.234	1881.8	

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