

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель СПДС «Солнышко»

Л.Г.Жирнова

Меню на пятницу 20.01.2023 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 ячневая молочная	150	5.27	8.51	11.66	192.76	99
	Кофейный напиток	180	3.6	3.6	18.69	119.7	45
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/10	4.38	7.7	9.24	125.6	125
Итого за завтрак		<b>356</b>	<b>13.25</b>	<b>19.81</b>	<b>39.59</b>	<b>438.06</b>	
Завтрак 2	Сок фруктовый	150	0.75	-	15.15	64	
Итого за 2-й завтрак		<b>150</b>	<b>0.75</b>	<b>-</b>	<b>15.15</b>	<b>64</b>	
Обед	Салат из огурцов и помидоров	40	0.39	3.03	1.55	34.82	7
	Суп с мучными клёцками	200	6.305	9.63	17.296	177.16	37
	Голубцы любительские	180	13.12	12.57	8.26	198.47	160
	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>610</b>	<b>23.085</b>	<b>25.56</b>	<b>65.066</b>	<b>580.02</b>	
Плотный полдник	Салат «зимний»	40	0.86	3.09	5.47	52.43	9
	Котлета рыбная паровая	70	7.344	2.456	7.884	81.048	66
	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>290</b>	<b>10.644</b>	<b>8.646</b>	<b>54.684</b>	<b>336.808</b>	
Итого за день		<b>1406</b>	<b>47.729</b>	<b>54.016</b>	<b>174.49</b>	<b>1418.888</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 ячневая молочная	200	6.24	10.03	13.98	231.83	99
	Кофейный напиток	200	4.8	4.8	24.92	159.56	45
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	25/7/15	6.47	11.38	13.66	185.7	125
Итого за завтрак		<b>447</b>	<b>17.51</b>	<b>26.21</b>	<b>52.56</b>	<b>577.09</b>	
Завтрак 2	Сок фруктовый	180	0.90	-	18.18	76	
Итого за 2-й завтрак		<b>180</b>	<b>0.90</b>	<b>-</b>	<b>18.18</b>	<b>76</b>	
Обед	Салат из огурцов и помидоров	60	0.57	4.03	2.46	48.12	7

	Суп с мучными клёцками	250	8.075	12.9	24.124	239.54	37
	Голубцы любительские	220	15.4	16.01	9.56	243.64	160
	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>790</b>	<b>28.155</b>	<b>33.35</b>	<b>85.114</b>	<b>745.56</b>	
плотный завтрак	Салат «зимний»	60	1.2	4.12	7.63	71.48	9
	Котлета рыбная паровая	70	7.344	2.456	7.884	81.048	66
	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 завтрак		<b>380</b>	<b>12.544</b>	<b>11.686</b>	<b>78.064</b>	<b>465.328</b>	
Итого за день		<b>1797</b>	<b>59.109</b>	<b>71.246</b>	<b>233.918</b>	<b>1863.978</b>	

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