

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель СПДС «Солнышко»



Л.Г.Жирнова

Меню на 28.03.2023 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 | | 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