

УТВЕРЖДЕНО:

ИП Плюхина Наталья Иосифовна



СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ



ЗИМНЕЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет / 3-7 лет

на « 07 » апреля 2022г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.		Пищевые вещества, гр.			Энерг. ценность (ккал)	Стоимость руб.
		1-3	3-7	Б	Ж	У		
Неделя 2 День 4	ЧЕТВЕРГ							
Завтрак	Каша молочная гречневая	150	200	7,51 10,06	8,34 11,34	30,44 41,26	227,0 307,0	
	Батон	20	30	1,9	0,70	12,85	65,50	
	Сыр	15	20	5,1	5,9	6,47	80,0	
	Какао с молоком	150	200	3,07 4,1	3,2 4,3	14,7 19,7	111,0 148,0	
Итого за завтрак		335	450	17,86 21,44	25,56 29,66	66,76 82,58	519,7 636,7	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,16	0,00	3,92	18,8	
Обед	Суп «Харчо» с мясом птицы	150	200	3,93 4,97	4,90 6,19	16,84 21,3	120,88 152,84	
	Овощи (огурец соленый)	30	40	0,6	0,2	4,18	46,95	
	Капуста тушеная	120	150	3,50 4,25	22,43	11,56 14,15	142,32 190,21	
	Курица отварная	60	80	19,7 26,26	10,38 17,44	4,50 5,81	195,15 256,20	
	Кисель фруктовый	150	200	0,04	0,0	24,76	94,2	
	Хлеб пшеничный	40	50	3,3	1,3	23,0	112,0	
	Хлеб ржаной	20	40	1,8	0,65	11,5	120,0	
Итого за обед		570	760	32,98 41,33	42,70 51,05	96,34 104,70	831,5 972,4	
Полдник	Пирожок с картошкой	60	80	4,56 5,71	7,7 9,74	26,7 33,4	199,68 249,36	
	Чай с сахаром и лимоном	150	200	0,13	0,02	15,2	62,0	
Итого за полдник		210	280	4,65 5,84	7,72 9,76	41,9 48,6	261,68 311,36	
Итого за день		1215	1590	55,69 68,77	75,98 90,47	208,92 239,8	1631,68 1939,26	
								91-98

Повар: Масарникова А.А.
 Ответственный по питанию по школе: Тербунова