

**УТВЕРЖДЕНО:**

ИП Пляхина Наталья Иосифовна

Пляхина  
Наталья  
Иосифовна

Пляхина Н.И.

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор МКОУ

Директор МКОУ *Демидовской СШ*

М.П.

(Ф.И.О.)

**ЗИМНЕЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД**

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

на « *18* » *апреля* **2022г.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.		Пищевые вещества, гр.			Энерг. ценность (ккал)	Стоимости руб.
		1-3	3-7	Б	Ж	У		
Неделя 2 День 1	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>							
Завтрак	Омлет натуральный	120	150	6,94 9,70	9,90 12,91	4,31 5,37	135,3 178,4	
	Хлеб пшеничный	20	30	3,3	1,3	23,0	112,0	
	Конфета	20	40	6,4	34,6	55,0	543,5	
	Кофейный напиток на молоке	150	200	3,6 4,8	4,4 5,9	11,8 15,8	106,5 142,0	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>310</b>	<b>420</b>	<b>20,24 24,20</b>	<b>50,20 54,71</b>	<b>94,11 99,17</b>	<b>897,3 975,9</b>	
Второй завтрак	Фрукт свежий (груша)	100	100	0,4	0,3	9,8	47,0	
Обед	Суп вермишелевый на м/к бульоне	150	200	2,0	6,35	18,1	91,3	
	Овощи (капуста квашеная)	30	40	0,9	2,56	7,0	51,5	
	Отварная гречка с маслом	100	130	3,03 3,48	4,48 5,61	21,10 23,60	258,1	
	Котлета мясная	60	80	9,32 12,52	7,07 9,30	9,64 12,70	139,0 183,0	
	Соус томатный	30	30	0,35 0,35	2,12 2,95	3,77 3,77	35,97 43,45	
	Компот из сухофруктов	150	200	0,4 0,54	0,00	20,9 27,85	80,7 107,7	
	Хлеб пшеничный	40	50	3,3	1,3	23,0	112,0	
	Хлеб ржаной	20	40	1,8	0,65	11,5	120,0	
<b>Итого за обед</b>		<b>580</b>	<b>770</b>	<b>21,11 24,89</b>	<b>22,11 25,06</b>	<b>112,29 123,62</b>	<b>856,07 934,55</b>	
Полдник	Рулетик с повидлом	60	80	3,82	2,55	37,8	190,0	
	Чай с сахаром	150	200	0,13	0,01	1,81	60,15	
<b>Итого за полдник</b>		<b>240</b>	<b>320</b>	<b>3,95</b>	<b>2,56</b>	<b>39,61</b>	<b>250,15</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1230</b>	<b>1610</b>	<b>45,7 53,44</b>	<b>75,17 82,63</b>	<b>255,81 272,2</b>	<b>2050,52 2207,6</b>	
								<b>91-98</b>

Повар: *Махаринова*Ответственный по питанию по школе: *Муж*