

**УТВЕРЖДЕНО:**

ИП Пляхина Наталья Иосифовна

*Пляхина  
Наталья  
Иосифовна*  
Пляхина Н.И.

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор МКОУ *Усманьской*

*А. Давыдов* Т. Ф. Крюкова

**ЗИМНЕЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД**

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

на « *27* » *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 1 День 3	СРЕДА							
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	200	21,04	14,46	20,58	296,0	
				26,31	18,09	25,74	372,0	
		20	30	1,9	0,70	12,85	65,50	
		15	20	5,1	5,9	6,47	80,0	
	Какао с молоком	150	200	3,07	3,2	14,7	111,0	
				4,1	4,3	19,7	148,0	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>335</b>	<b>450</b>	<b>31,39</b>	<b>31,68</b>	<b>56,9</b>	<b>588,7</b>	
				<b>37,69</b>	<b>36,41</b>	<b>67,06</b>	<b>701,7</b>	
Второй завтрак	Фрукт свежий (банан)	100	100	1,5	0,5	21,0	95,0	
Обед	Суп с рыбными консервами	150	200	6,88	6,70	11,47	133,8	
				8,60	8,40	14,33	167,25	
	30	40	0,6	0,2	4,2	20,0		
	Отварные макароны с маслом	110	160	7,74	10,38	19,66	239,2	
				17,51	13,3	29,46	342,0	
	Котлеты рубленые из птицы	60	80	10,3	4,4	1,36	206,6	
				11,4	18,4	1,60	216,4	
	Соус томатный	30	30	0,35	2,12	3,77	35,97	
			0,345	2,95	3,77	43,45		
Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0,00	20,9	80,7		
			0,54		27,85	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>640</b>	<b>850</b>	<b>31,37</b>	<b>25,75</b>	<b>95,86</b>	<b>741,67</b>	
				<b>44,04</b>	<b>49,06</b>	<b>113,19</b>	<b>1154,0</b>	
Полдник	Ватрушка с творогом	60	80	7,9	4,69	25,0	173,0	
				10,5	6,26	33,3	230,0	
	Чай с сахаром и лимоном	150	200	0,13	0,02	15,2	62,0	
<b>Итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>280</b>	<b>8,03</b>	<b>4,70</b>	<b>26,81</b>	<b>233,15</b>	
				<b>10,63</b>	<b>6,27</b>	<b>35,11</b>	<b>290,15</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1285</b>	<b>1680</b>	<b>72,03</b>	<b>64,97</b>	<b>197,42</b>	<b>1873,37</b>	
				<b>93,86</b>	<b>92,24</b>	<b>236,36</b>	<b>2240,85</b>	
								<b>91-98</b>

Повар: *Макаринова*

Ответственный по питанию по школе: *А. Давыдов*