

УТВЕРЖДЕНО:  
ИП Плюхина Наталья Иосифовна



СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ *Устьногорской*



*Т. П. Кравцова*  
(Ф.И.О.)

### ЗИМНЕЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

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

на « *13* » *мая* 2022г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.		Пищевые вещества, гр.			Энерг. ценность (ккал)	Стоимость руб.
		1-3	3-7	Б	Ж	У		
Неделя 1 День 5	<b>ПЯТНИЦА</b>							
Завтрак	Каша молочная сборная (пшено, рис)	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	
	Масло сливочное	8	10	1,85 3,37	6,89 9,10	11,58 23,10	112,7 182,9	
	Чай с сахаром и лимоном	150	200	0,13	0,02	15,2	62,0	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>328</b>	<b>440</b>	<b>11,39 15,46</b>	<b>15,95 21,16</b>	<b>70,07 92,41</b>	<b>467,2 617,4</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,16	0,00	3,92	18,8	
Обед	Свекольник на м/к бульоне	150	200	2,04	5,0	14,1	109,75	
	Овощи (горошек зелёный)	30	40	1,05	5,0	4,55	33,2	
	Картофельное пюре	100	150	3,44	3,10	20,0	130,0	
				4,30	4,04	30,03	198,7	
	Котлета рыбная	60	80	9,72	2,33	5,87	83,99	
				13,61	3,41	7,14	113,74	
	Соус томатный	30	30	0,35	2,12	3,77	35,97	
				0,35	2,95	3,77	43,45	
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		
<b>Итого за обед</b>		<b>580</b>	<b>790</b>	<b>21,74 26,49</b>	<b>19,5 22,35</b>	<b>107,55 119,12</b>	<b>719,11 825,04</b>	
Полдник	Кондитерские изделия (вафли)	20	35	2,9	3,33	77,5	354,17	
	Чай с сахаром	150	200	0,13	0,01	1,81	60,15	
<b>Итого за полдник</b>		<b>270</b>	<b>335</b>	<b>3,33</b>	<b>3,34</b>	<b>79,31</b>	<b>424,32</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1278</b>	<b>1665</b>	<b>36,62 45,44</b>	<b>38,79 46,85</b>	<b>260,85 294,76</b>	<b>1629,43 1885,56</b>	
								<b>91-98</b>

Повар: *Макаришова*

Ответственный по питанию по школе: \_\_\_\_\_

*В. П.*