

**УТВЕРЖДЕНО:**

ИП Плюхина Наталья Иосифовна



Плюхина  
Наталья  
Иосифовна  
И.И.

**СОГЛАСОВАНО:**Директор МКОУ *Учебно-опытного пищевого центра*

*А. Ф. Крюкова*  
МКОУ  
Учебно-опытного  
пищевого центра  
СШ  
И.И.

**ЗИМНЕЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

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

на « *19* » *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 2 День 4	<b>ЧЕТВЕРГ</b>							
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	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>335</b>	<b>450</b>	<b>17,86 21,44</b>	<b>25,56 29,66</b>	<b>66,76 82,58</b>	<b>519,7 636,7</b>	
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	
<b>Итого за обед</b>		<b>570</b>	<b>760</b>	<b>32,98 41,33</b>	<b>42,70 51,05</b>	<b>96,34 104,70</b>	<b>831,5 972,4</b>	
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	
<b>Итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>280</b>	<b>4,65 5,84</b>	<b>7,72 9,76</b>	<b>41,9 48,6</b>	<b>261,68 311,36</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1215</b>	<b>1590</b>	<b>55,69 68,77</b>	<b>75,98 90,47</b>	<b>208,92 239,8</b>	<b>1631,68 1939,26</b>	
								<b>91-98</b>

Повар: *Махарикова*Ответственный по питанию по школе: *А. Ф. Крюкова*