

УТВЕРЖДЕНО:

ИП Пляхина Наталья Иосифовна



СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ *Уштыготинской СШ*



ЗИМНЕЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

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

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

Повар: *Макаришова*

Ответственный по питанию по школе: *М*