

УТВЕРЖДЕНО:

ИП Плюхина Наталья Иосифовна

СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ Устьпогожинской СШ

Плюхина Н.И.Крюкова Г. Ф.
(ФИО)**ЛЕТНЕЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД**

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

на « 19 » августа 2022г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.		Пищевые вещества, гр.			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
		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	172
	Батон	20	30	1,9	0,70	12,85	65,50	
	Сыр	15	20	5,1	5,9	6,47	80,0	7
	Какао с молоком	150	200	3,07 4,1	3,2 4,3	14,7 19,7	111,0 148,0	416
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	368
Обед	Суп с рыбными консервами	150	200	6,88 8,60	6,70 8,40	11,47 14,33	133,8 167,25	95
	Овощная нарезка (помидор свежий)	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	218
	Котлеты рубленые из птицы	60	80	10,3 11,4	4,4 18,4	1,36 1,60	206,6 216,4	294
	Соус томатный	30	30	0,35 0,345	2,12 2,95	3,77 3,77	35,97 43,45	366
	Компот из сухофруктов	150	200	0,4 0,54	0,00	20,9 27,85	80,7 107,7	349
	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	436
	Чай с сахаром и лимоном	150	200	0,13	0,02	15,2	62,0	393
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: МахадиновОтветственный по питанию по школе: Огу