

УТВЕРЖДЕНО:

ИП Плюхина Наталья Иосифовна

СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ Устьпогожинской СШ

Крюкова / Крюкова Г. Ф.**ЛЕТНЕЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД**

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

на «22» августа 2022г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.		Пищевые вещества, гр.			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
		1-3	3-7	Б	Ж	У		
Неделя 2 День 1	ПОНЕДЕЛЬНИК							
Завтрак	Омлет натуральный	120	150	6,94 9,70	9,90 12,91	4,31 5,37	135,3 178,4	229
	Хлеб пшеничный	20	30	3,3	1,3	23,0	112,0	
	Конфета	20	40	6,4	34,6	55,0	543,5	
	Кофейный напиток на молоке	150	200	3,6 4,8	4,4 5,9	11,8 15,8	106,5 142,0	414
Итого за завтрак		310	420	20,24 24,20	50,20 54,71	94,11 99,17	897,3 975,9	
Второй завтрак	Фрукт свежий(груша)	100	100	0,4	0,3	9,8	47,0	
Обед	Суп вермишелевый на м/к бульоне	150	200	2,0	6,35	18,1	91,3	139
	Овощная нарезка (свекла)	30	40	0,9	2,56	7,0	51,5	58
	Отварная гречка с маслом	100	130	3,03 3,48	4,48 5,61	21,10 23,60	258,1	330
	Котлета мясная	60	80	9,32 12,52	7,07 9,30	9,64 12,70	139,0 183,0	299
	Соус томатный	30	30	0,35 0,35	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		580	770	21,11 24,89	22,11 25,06	112,29 123,62	856,07 934,55	
Полдник	Рулетик с повидлом	60	80	3,82	2,55	37,8	190,0	
	Чай с сахаром	150	200	0,13	0,01	1,81	60,15	410
Итого за полдник		240	320	3,95	2,56	39,61	250,15	
Итого за день		1230	1610	45,7 53,44	75,17 82,63	255,81 272,2	2050,52 2207,6	
								91-98

Повар: МахадимовОтветственный по питанию по школе: *Ор*