

УТВЕРЖДЕНО: ИП Плюхина Наталья Иосифовна  М.П.	СОГЛАСОВАНО: Директор МКОУ Устьюгожинской СШ  М.П.
---	---



ЛЕТНЕЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

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

на « 5 » 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 2	ВТОРНИК							
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	150	200	5,1 6,8	7,5 10,0	18,9 25,2	163,0 217,33	177
	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	15,17 17,9	17,3 20,9	52,92 64,22	419,5 510,83	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,16	0,00	3,92	18,8	418
Обед	Щи из свежей на мясокостном бульоне	150	200	1,23 1,78	5,2 6,24	6,61 11,6	101,2 105,9	124
	Овощная нарезка (огурец свежий)	30	40	0,8	0,1	2,8	15,0	
	Макаронник с мясом	150	170	13,65	8,74	25,04	234,0	292
	Кисель фруктовый	150	200	0,04	0,0	24,76	94,2	76
	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		540	700	20,92 21,47	18,45 19,49	7,91 102,5	712,9 717,6	
Полдник	Кондитерское изделие (печенье)	20	40	1,18 2,36	2,84 5,68	11,78 23,56	86,52	
	Йогурт питьевой	150	200	4,35 5,8	1,5 2,0	19,3 25,8	108,00	340
Итого за полдник		170	240	5,53 8,16	4,34 7,68	31,08 49,36	194,52	
Итого за день		1145	1490	39,28 43,86	39,78 45,02	186,15 217,44	1364,00 1510,00	
								91-98

Повар: Махадинова

Ответственный по питанию по школе: 