

УТВЕРЖДЕНО:

ИП Плохина Наталья Иосифовна



Плохина Плохина Н.И.
Наталья
Иосифовна

СОГЛАСОВАНО:

Директор Михаил Усиков -
Гонимский С.В.

А.Усиков Т.Ф. Крюкова
М.П. (ФИО)

ЛЕТНЕЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

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

на « 06 » сентября 2022г.

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, гр. | | Пищевые вещества, гр. | | | Энерг. ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------|-------------------------------------|----------------|------|-----------------------|-------|--------|------------------------|--------------|
| | | 1-3 | 3-7 | Б | Ж | У | | |
| Неделя 2 | ВТОРНИК | | | | | | | |
| День 7 | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная геркулесовая | 150 | 200 | 5,1 | 7,5 | 18,9 | 163,0 | 177 |
| | | | | 6,8 | 10,0 | 25,2 | 217,33 | |
| | 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 | 3,2 | 14,7 | 111,0 | 416 |
| | | | | 4,1 | 4,3 | 19,7 | 148,0 | |
| Итого за завтрак | | 335 | 450 | 15,17 | 17,3 | 52,92 | 419,5 | |
| | | | | 17,9 | 20,9 | 64,22 | 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 | 5,2 | 6,61 | 101,2 | 124 |
| | | | | 1,78 | 6,24 | 11,6 | 105,9 | |
| | 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 | 18,45 | 7,91 | 102,5 | |
| | | | | 21,47 | 19,49 | | 717,6 | |
| Полдник | Кондитерское изделие (печенье) | 20 | 40 | 1,18 | 2,84 | 11,78 | 86,52 | |
| | | | | 2,36 | 5,68 | 23,56 | | |
| | Йогурт питьевой | 150 | 200 | 4,35 | 1,5 | 19,3 | 108,00 | 340 |
| | | | | 5,8 | 2,0 | 25,8 | | |
| Итого за полдник | | 170 | 240 | 5,53 | 4,34 | 31,08 | 194,52 | |
| | | | | 8,16 | 7,68 | 49,36 | | |
| Итого за день | | 1145 | 1490 | 39,28 | 39,78 | 186,15 | 1364,00 | |
| | | | | 43,86 | 45,02 | 217,44 | 1510,00 | |
| | | | | | | | | 91-98 |

Повар: Махадина
 Ответств. за питание: О.В.М. Горбунова