

УТВЕРЖДЕНО:

ИП Плюхина Наталья Иосифовна



Плюхина Н.И.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ Устьинского лицея №1

А. Юрков Т. Ф. Юркова

ЛЕТНЕЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

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

на « *16* » *сентября* 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 5	ПЯТНИЦА							
Завтрак	Каша молочная сборная (пшено, рис)	150	200	7,51 10,06	8,34 11,34	30,44 41,26	227,0 307,0	175
	Батон	20	30	1,9	0,70	12,85	65,50	
	Масло сливочное	8	10	1,85 3,37	6,89 9,10	11,58 23,10	112,7 182,9	6
	Чай с сахаром и лимоном	150	200	0,13	0,02	15,2	62,0	393
Итого за завтрак		328	440	11,39 15,46	15,95 21,16	70,07 92,41	467,2 617,4	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,16	0,00	3,92	18,8	418
Обед	Свекольник на м/к бульоне	150	200	2,04	5,0	14,1	109,75	58
	Овощная нарезка (горошек зелёный)	30	40	1,05	5,0	4,55	33,2	4
	Картофельное пюре	100	150	3,44 4,30	3,10 4,04	20,0 30,03	130,0 198,7	339
	Котлета рыбная	60	80	9,72 13,61	2,33 3,41	5,87 7,14	83,99 113,74	273
	Соус томатный	30	30	0,35 0,35	2,12 2,95	3,77 3,77	35,97 43,45	366
	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		580	790	21,74 26,49	19,5 22,35	107,55 119,12	719,11 825,04	
Полдник	Кондитерские изделия (вафли)	20	35	2,9	3,33	77,5	354,17	
	Чай с сахаром	150	200	0,13	0,01	1,81	60,15	410
Итого за полдник		270	335	3,33	3,34	79,31	424,32	
Итого за день		1278	1665	36,62 45,44	38,79 46,85	260,85 294,76	1629,43 1885,56	
								91-98

Плюхина

Ответственный за питание по школе: Д. Ю.