

УТВЕРЖДЕНО: ИП Плюхина Наталья Иосифовна  Плюхина Н.И. 	СОГЛАСОВАНО: Директор ООО Умного - питания <i>В.С.С.</i>  В.С.С. 
--	---

ЛЕТНЕЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

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

на « 26 » 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	ПОНЕДЕЛЬНИК							
День 1								
Завтрак	Запеканка из творога	120	150	21,04 26,31	14,46 18,09	20,58 25,74	296,0 372,0	223
	Соус сметанный сладкий	25	30	2,18	8,12	15,15	101,7	369
	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		295	380	26,82 33,29	26,98 32,11	47,53 56,69	504,2 615,7	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,16	0,00	3,92	18,8	418
Обед	Суп гороховый на м/к бульоне	150	200	1,5 2,0	4,35 6,35	13,58 18,1	68,5 91,3	147
	Овощная нарезка (свекла)	30	40	0,9	2,56	7,0	51,5	4
	Плов с мясом	150	170	7,74 13,3	10,38 13,3	19,66 29,46	239,2 342,0	601
	Кисель фруктовый	150	200	0,04	0,00	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	15,28 25,55	19,24 24,16	99,50 113,92	685,4 811,0	
Полдник	Булочка ванильная	60	80	2,9 4,2	4,01 4,61	16,2 31,2	150,8 200,8	441
	Чай с сахаром	150	200	0,13	0,01	1,81	60,15	410
Итого за полдник		210	280	7,23	8,63	49,21	411,7	
Итого за день:		1045	1360	108,17	111,12	366,85	3028,0	
								91-98

Совар:
Отвешем за питание по школе! 