

УТВЕРЖДЕНО:

ИП Плюхина Наталья Иосифовна

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор МКОУ Устьинского сельского С/С

А. Орлов Т. Ф. Орлова

ЛЕТНЕЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

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

на « 28 » 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 3 | СРЕДА | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная пшеничная | 150 | 200 | 21,04 26,31 | 14,46 18,09 | 20,58 25,74 | 296,0 372,0 | 172 |
| | 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 | 31,39 37,69 | 31,68 36,41 | 56,9 67,06 | 588,7 701,7 | |
| Второй завтрак | Фрукт свежий (банан) | 100 | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 95,0 | 368 |
| Обед | Суп с рыбными консервами | 150 | 200 | 6,88 8,60 | 6,70 8,40 | 11,47 14,33 | 133,8 167,25 | 95 |
| | Овощная нарезка (помидор свежий) | 30 | 40 | 0,6 | 0,2 | 4,2 | 20,0 | |
| | Отварные макароны с маслом | 110 | 160 | 7,74 17,51 | 10,38 13,3 | 19,66 29,46 | 239,2 342,0 | 218 |
| | Котлеты рубленые из птицы | 60 | 80 | 10,3 11,4 | 4,4 18,4 | 1,36 1,60 | 206,6 216,4 | 294 |
| | Соус томатный | 30 | 30 | 0,35 0,345 | 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 | | 640 | 850 | 31,37 44,04 | 25,75 49,06 | 95,86 113,19 | 741,67 1154,0 | |
| Полдник | Ватрушка с творогом | 60 | 80 | 7,9 10,5 | 4,69 6,26 | 25,0 33,3 | 173,0 230,0 | 436 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 150 | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62,0 | 393 |
| Итого за полдник | | 210 | 280 | 8,03 10,63 | 4,70 6,27 | 26,81 35,11 | 233,15 290,15 | |
| Итого за день | | 1285 | 1680 | 72,03 93,86 | 64,97 92,24 | 197,42 236,36 | 1873,37 2240,85 | |
| | | | | | | | | 91-98 |

*Добор:**Отвешивать за питание по школе! Огу*