

| | |
|--|--|
| УТВЕРЖДЕНО: ИП Плюхина Наталья Иосифовна   | СОГЛАСОВАНО: Директор ООО Устьинско-Ситимской СМ   |
|--|--|

ДЕТНЕЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

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

на « 19 » октября 2022г.

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, гр. | | Пищевые вещества, гр. | | | Энерг. ценность (ккал) | № рецептуры |
|-------------------------|--|----------------|-------------|------------------------------|------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|--------------|
| | | 1-3 | 3-7 | Б | Ж | У | | |
| Неделя 2 | СРЕДА | | | | | | | |
| День 8 | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная пшеничная | 150 | 200 | 7,51 10,06 | 8,34 11,34 | 30,44 41,26 | 227,0 307,0 | 177 |
| | 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 |
| | 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 | | 328 | 440 | 14,56 19,83 | 20,83 27,54 | 63,62 89,86 | 503,0 688,7 | |
| Второй завтрак | Фрукт свежий (яблоко) | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 368 |
| Обед | Суп клецки на м/к бульоне | 150 | 200 | 1,93 2,53 | 3,45 4,60 | 12,88 17,10 | 88,43 117,90 | 158 |
| | Овощная нарезка (редис, огурец свежий) | 30 | 40 | 0,6 0,8 | 0,2 0,1 | 4,2 3,4 | 20,0 | |
| | Гороховое пюре | 100 | 130 | 2,25 2,69 | 0,21 0,28 | 14,49 17,39 | 76,50 91,80 | 330 |
| | Гуляш | 60 | 80 | 15,42 18,05 | 12,41 14,26 | 3,96 4,58 | 189,0 218,0 | 293 |
| | 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 | | 550 | 740 | 25,70 29,31 | 18,22 23,65 | 97,59 105,33 | 731,63 805,40 | |
| Полдник | Кондитерские изделия (рогалик) | 20 | 40 | 2,9 | 3,33 | 77,5 | 354,17 | |
| | Кисель фруктовый | 150 | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,2 | 76 |
| Итого за полдник | | 170 | 240 | 2,94 | 3,33 | 102,26 | 448,37 | |
| Итого за день | | 1148 | 1520 | 43,6 | 48,21 | 273,27 | 1730,0 | |
| | | | | | | | | 91-98 |

Спекар: Махадшова

Ответств за питанием: Дю / В.М. Тербузова