

УТВЕРЖДЕНО:

ИП Плюхина Наталья Иосифовна



СОГЛАСОВАНО:

Директор ООО Уютного -
Женской Сети
И.А. Дудяк Т.Ф. Крюкова

ЛЕТНЕЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

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

на «20» 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 День 9	ЧЕТВЕРГ							
Завтрак	Каша молочная гречневая	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	
	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	17,86 21,44	25,56 29,66	66,76 82,58	519,7 636,7	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,16	0,00	3,92	18,8	418
Обед	Суп «Харчо» с мясом птицы	150	200	3,93 4,97	4,90 6,19	16,84 21,3	120,88 152,84	101
	Овощная нарезка (помидор свежий)	30	40	0,6	0,2	4,18	46,95	
	Капуста тушеная	120	150	3,50 4,25	22,43	11,56 14,15	142,32 190,21	143
	Курица отварная	60	80	19,7 26,26	10,38 17,44	4,50 5,81	195,15 256,20	494
	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		570	760	32,98 41,33	42,70 51,05	96,34 104,70	831,5 972,4	
Полдник	Пирожок с картошкой	60	80	4,56 5,71	7,7 9,74	26,7 33,4	199,68 249,36	449
	Чай с сахаром и лимоном	150	200	0,13	0,02	15,2	62,0	393
Итого за полдник		210	280	4,65 5,84	7,72 9,76	41,9 48,6	261,68 311,36	
Итого за день		1215	1590	55,69 68,77	75,98 90,47	208,92 239,8	1631,68 1939,26	
								91-98

Повар: Махадинов

Ответственный за питание: Овчарова И.В. Тербушова