

УТВЕРЖДЕНО:

ИП Плюхина Наталья Иосифовна



Плюхина Н.И.
Плюхина Наталья
Иосифовна

СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ Усильского т/с
Кей СС

А. Юрков Т. Ф. Юркова

ЛЕТНЕЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

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

на « 14 » *октября* 2022г.

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, гр. | | Пищевые вещества, гр. | | | Энерг. ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------|------------------------------------|----------------|------|-----------------------|----------------|------------------|------------------------|-------------|
| | | 1-3 | 3-7 | Б | Ж | У | | |
| Неделя 1 | ПЯТНИЦА | | | | | | | |
| День 5 | | | | | | | | |
| 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 |

Повар: Махадимова

Ответственный за питание по школе: Д. Ю.