

УТВЕРЖДЕНО:

ИП Пилохина Наталья Иосифовна



Пилохина Н.И.

(ФИО)

СОГЛАСОВАНО:

Директор
Муниципальной ОМ
Т.Ф. Крюкова



ЗИМНЕЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

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

на « 14 » ноября 2022г.

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, гр. | | Пищевые вещества, гр. | | | Энерг. ценность (ккал) | Стоимость руб. |
|-------------------------|---------------------------------|----------------|-------------|------------------------|------------------------|--------------------------|---------------------------|----------------|
| | | 1-3 | 3-7 | Б | Ж | У | | |
| Неделя 2 День 6 | ПОНЕДЕЛЬНИК | | | | | | | |
| Завтрак | Омлет натуральный | 120 | 150 | 6,94 9,70 | 9,90 12,91 | 4,31 5,37 | 135,3 178,4 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 30 | 3,3 | 1,3 | 23,0 | 112,0 | |
| | Конфета | 20 | 40 | 6,4 | 34,6 | 55,0 | 543,5 | |
| | Кофейный напиток на молоке | 150 | 200 | 3,6 4,8 | 4,4 5,9 | 11,8 15,8 | 106,5 142,0 | |
| Итого за завтрак | | 310 | 420 | 20,24 24,20 | 50,20 54,71 | 94,11 99,17 | 897,3 975,9 | |
| Второй завтрак | Фрукт свежий (груша) | 100 | 100 | 0,4 | 0,3 | 9,8 | 47,0 | |
| Обед | Суп вермишелевый на м/к бульоне | 150 | 200 | 2,0 | 6,35 | 18,1 | 91,3 | |
| | Овощи (капуста квашеная) | 30 | 40 | 0,9 | 2,56 | 7,0 | 51,5 | |
| | Отварная гречка с маслом | 100 | 130 | 3,03 3,48 | 4,48 5,61 | 21,10 23,60 | 258,1 | |
| | Котлета мясная | 60 | 80 | 9,32 12,52 | 7,07 9,30 | 9,64 12,70 | 139,0 183,0 | |
| | Соус томатный | 30 | 30 | 0,35 0,35 | 2,12 2,95 | 3,77 3,77 | 35,97 43,45 | |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 200 | 0,4 0,54 | 0,00 | 20,9 27,85 | 80,7 107,7 | |
| | 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 | 770 | 21,11 24,89 | 22,11 25,06 | 112,29 123,62 | 856,07 934,55 | |
| Полдник | Рулетик с повидлом | 60 | 80 | 3,82 | 2,55 | 37,8 | 190,0 | |
| | Чай с сахаром | 150 | 200 | 0,13 | 0,01 | 1,81 | 60,15 | |
| Итого за полдник | | 240 | 320 | 3,95 | 2,56 | 39,61 | 250,15 | |
| Итого за день | | 1230 | 1610 | 45,7 53,44 | 75,17 82,63 | 255,81 272,2 | 2050,52 2207,6 | |
| | | | | | | | | 91-98 |

Повар: Махадимова
 Ответственный по питанию: Тю