

**УТВЕРЖДЕНО:**

ИП Плюхина Наталья Иосифовна



Плюхина Н.И.  
(ФИО)

**СОГЛАСОВАНО:**

Г.Ф. Кривоше  
Директор  
Учреждение «Медицинский центр»  
М.П.



**ЗИМНЕЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД**

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

на « 07 » декабря 2022г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.		Пищевые вещества, гр.			Энерг. ценность (ккал)	Стоимость руб.
				Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3	СРЕДА	1-3	3-7					
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	200	21,04 26,31	14,46 18,09	20,58 25,74	296,0 372,0	
	Батон	20	30	1,9	0,70	12,85	65,50	
	Сыр	15	20	5,1	5,9	6,47	80,0	
	Какао с молоком	150	200	3,07 4,1	3,2 4,3	14,7 19,7	111,0 148,0	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>335</b>	<b>450</b>	<b>31,39 37,69</b>	<b>31,68 36,41</b>	<b>56,9 67,06</b>	<b>588,7 701,7</b>	
Второй завтрак	Фрукт свежий (банан)	100	100	1,5	0,5	21,0	95,0	
Обед	Суп с рыбными консервами	150	200	6,88 8,60	6,70 8,40	11,47 14,33	133,8 167,25	
	Овощи (капуста свежая)	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	
	Котлеты рубленные из птицы	60	80	10,3 11,4	4,4 18,4	1,36 1,60	206,6 216,4	
	Соус томатный	30	30	0,35 0,345	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	
<b>Итого за обед</b>		<b>640</b>	<b>850</b>	<b>31,37 44,04</b>	<b>25,75 49,06</b>	<b>95,86 113,19</b>	<b>741,67 1154,0</b>	
Полдник	Ватрушка с творогом	60	80	7,9 10,5	4,69 6,26	25,0 33,3	173,0 230,0	
	Чай с сахаром и лимоном	150	200	0,13	0,02	15,2	62,0	
<b>Итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>280</b>	<b>8,03 10,63</b>	<b>4,70 6,27</b>	<b>26,81 35,11</b>	<b>233,15 290,15</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1285</b>	<b>1680</b>	<b>72,03 93,86</b>	<b>64,97 92,24</b>	<b>197,42 236,36</b>	<b>1873,37 2240,85</b>	
								<b>91-98</b>

Повар: Махадимова  
 Ответственный по питанию: В.И.