| **УТВЕРЖДЕНО:** | **СОГЛАСОВАНО:** |
|---|---|
| ИП Плюхина Наталья Иосифовна | Директор МБОУ Устьмедведицкой СШ |
| м.п. / Плюхина Н.И. (ФИО) | м.п. / Г.Ф. Крюкова (ФИО) |

# ЗИМНЕЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

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

на « 09 » декабря 2022г.

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, гр. | | Пищевые вещества, гр. | | | Энерг. ценность (ккал) | Стоимость руб. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 1 День 5 | ПЯТНИЦА | 1-3 | 3-7 | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная сборная (пшено, рис) | 150 | 200 | 7,51<br>10,06 | 8,34<br>11,34 | 30,44<br>41,26 | 227,0<br>307,0 | |
| | Батон | 20 | 30 | 1,9 | 0,70 | 12,85 | 65,50 | |
| | Масло сливочное | 8 | 10 | 1,85<br>3,37 | 6,89<br>9,10 | 11,58<br>23,10 | 112,7<br>182,9 | |
| | Чай с сахаром и лимоном | 150 | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62,0 | |
| **Итого за завтрак** | | **328** | **440** | **11,39<br>15,46** | **15,95<br>21,16** | **70,07<br>92,41** | **467,2<br>617,4** | |
| Второй завтрак | Сок фруктовый | 100 | 100 | 0,16 | 0,00 | 3,92 | 18,8 | |
| Обед | Свекольник на м/к бульоне | 150 | 200 | 2,04 | 5,0 | 14,1 | 109,75 | |
| | Овощи (горошек зелёный) | 30 | 40 | 1,05 | 5,0 | 4,55 | 33,2 | |
| | Картофельное пюре | 100 | 150 | 3,44<br>4,30 | 3,10<br>4,04 | 20,0<br>30,03 | 130,0<br>198,7 | |
| | Котлета рыбная | 60 | 80 | 9,72<br>13,61 | 2,33<br>3,41 | 5,87<br>7,14 | 83,99<br>113,74 | |
| | Соус томатный | 30 | 30 | 0,35<br>0,35 | 2,12<br>2,95 | 3,77<br>3,77 | 35,97<br>43,45 | |
| | Кисель фруктовый | 150 | 200 | 0,04 | 0,0 | 24,76 | 94,2 | |
| | 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<br>26,49** | **19,5<br>22,35** | **107,55<br>119,12** | **719,11<br>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 | |
| **Итого за полдник** | | **270** | **335** | **3,33** | **3,34** | **79,31** | **424,32** | |
| **Итого за день** | | **1278** | **1665** | **36,62<br>45,44** | **38,79<br>46,85** | **260,85<br>294,76** | **1629,43<br>1885,56** | |
| | | | | | | | | **91-98** |

Повар: Маходимова

Ответственный по питанию: