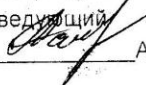


Утверждаю

Заведующий



А.Ю. Сирота

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 День 10							
Завтрак	КАША ОВСЯНАЯ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ	180	4,7	6,7	19,4	133,3	189
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,1	1,5	11,4	52,4	к/к
	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3	0,5	20,6	99,5	
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,4	5,3	0,1	74,8	13
Итого за завтрак:		410	10,2	12,2	51,5	360	
II Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	130	0,5	0,1	9,9	90,0	442
Итого за II завтрак:		130	0,5	0,1	9,9	90,0	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	1,2	3,2	3,5	60,7	33
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И СМЕТАНОЙ	180	2,9	4,8	48,3	133,4	82
	ПНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	70	16,5	18,3	6,5	208,1	271
	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	2,1	3,5	32,8	131,3	323
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	5,2	21,8	к/к
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,7	0,5	21,3	74,7	
Итого за обед:		660	25,4	30,3	117,6	630	
Полдник	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	4,4	4,3	20,6	160,4	206
	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	5,2	4,6	8,4	109,6	434
Итого за полдник:		330	9,6	8,9	29,0	270	
Ужин	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	2,5	2,5	1,2	151,8	346
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	3,1	4,6	0,3	60,9	213
	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3	0,5	20,6	99,5	
	КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА С ВИТАМИНОМ «С»	180	0	0	22,4	59,6	411
	БАНАН СВЕЖИЙ	100	2,2	0,6	21,1	78,2	
Итого за ужин:		510	10,8	8,2	65,6	450	
Итого за день:		2040	56,5	59,7	273,6	1800	

Утверждаю
Заведующий
А.Ю. Сирота

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 День 10							
Завтрак	КАША «ОВСЯНАЯ» ГЕРКУЛЕС ЖИДКАЯ	150	4,6	5,1	14,5	103,4	189
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	170	1,7	1,5	7,9	42,2	к/к
	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,4	0,4	15,4	74,6	
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0	4,3	0,1	59,8	13
Итого за завтрак:		358	7,7	11,3	37,9	280	
II Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	70	442
Итого за II завтрак:		100	0,5	0,1	9,9	70	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30	0,7	1,9	0,9	36,4	33
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И СМЕТАНОЙ	150	2,4	3,6	14,9	94,9	82
	ПШЕНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	60	8,9	11,5	5,8	176,6	271
	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	2	3,5	35,4	104,9	323
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	4,7	17,4	к/к
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,1	0,4	17	59,8	
Итого за обед:		540	16,1	20,9	78,7	490	
Полдник	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	130	2,9	3,8	13,1	134,4	206
	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	4,3	3,7	7	75,6	434
Итого за полдник:		280	7,2	7,5	20,1	210	
Ужин	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	5,3	2,5	7,5	123,4	346
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	3,1	4,6	0,3	59,8	213
	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,4	0,4	15,4	74,6	
	КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА С ВИТАМИНОМ «С»	150	0	0	15,2	31	411
	БАНАН СВЕЖИЙ	95	1,8	0,5	20	61,2	
Итого за ужин:		445	10,6	8	58,4	350	
Итого за день:		1723	42,1	47,8	203,9	1400	