



Возрастная категория: 1,5-3года Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5 (пятница)							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	8,55	14,64	5,88	143,65	210
	Бутерброд с сыром	20	2,14	2,00	8,23	36	3
	Какао с молоком	160	3,20	4,69	19,49	76,8	382
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330	13,89	21,33	33,60	256,45	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	70	
ОБЕД	Салат витаминный (2 вариант)	30	1,65	1,89	5,45	35,55	49
	Суп картофельный с крупой (рисовой) со сметаной	150	4,50	6,00	18,00	82,03	101
	Рыба, тушенная в томате с овощами	60	9,28	3,79	9,55	78,05	229
	Пюре картофельное/ Картофель отварной	110	2,20	2,09	27,14	81,55	312
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	150	0,26	0,26	13,88	59,1	342
	Гренка из пшеничного хлеба	20	1,00	2,00	14,00	50	116
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		539	19,95	16,24	88,48	429,96	
ПОЛДНИК	Вафли	25	0,55	0,70	27,77	95,53	10.10.1.1
	Чай с лимоном	180	0,41	0,00	8,23	72	377
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		205	0,96	0,70	36,00	167,53	
УЖИН	Макароны отварные с овощами	110	1,10	2,02	38,50	198	205
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	160	0,00	0,00	2,91	11,87	359
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		307	3,58	2,41	42,25	295,63	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1481	38,79	40,76	213,43	1219,57	

Анверсгая:
МБОУ "Школа"
заведующий Школы
Шульгина А.П.



Возрастная категория: 3-7 лет

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5 (пятница)							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	170	9,69	16,59	6,66	162,81	210
	Бутерброд с сыром	33	3,52	3,30	13,58	59,4	3
	Какао с молоком	200	4,00	5,86	24,36	96	382
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		403	17,21	25,75	44,60	318,21	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	70	
ОБЕД	Салат витаминный (2 вариант)	50	2,76	3,15	9,09	59,24	49
	Суп картофельный с крупой (рисовой) со сметаной	180	5,40	7,20	21,60	98,44	101
	Рыба, тушенная в томате с овощами	70	10,83	4,42	11,14	91,06	229
	Пюре картофельное/ Карофель отварной	130	2,60	2,47	32,07	96,38	312,
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	180	0,31	0,31	16,65	70,92	342
	Гренка из пшеничного хлеба	25	1,25	2,50	17,50	62,5	116
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		659	24,49	20,31	108,63	533,72	
ПОЛДНИК	Вафли	40	0,88	1,12	44,44	152,84	10.10.1.1
	Чай с лимоном	200	0,46	0,00	9,14	80	377
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	1,34	1,12	53,58	232,84	
УЖИН	Макароны отварные с овощами	130	1,30	2,39	45,50	234	205
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,00	0,00	3,64	14,84	359
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		382	4,85	2,93	50,31	369,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1784	48.30	50.19	270.22	1524.25	