


Утверждаю
 МБОУ «Войждинская СОШ»
 Кириллова
 2021 год

Меню приготавливаемых блюд
 «01» октября 2021 год

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|-------------------------|-------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|----------------------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 День 5 | | | | | | | |
| завтрак | Каша молочная пшеничная | 200 | 3,38 | 5,21 | 12,93 | 281,18 | №189 |
| | Бутерброд масло слив. | 50 | 11,63 | 24,74 | 26,76 | 143,86 | |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,15 | 0,08 | 11,25 | 125,37 | №430 |
| итого за завтрак | | | 15,16 | 30,03 | 50,94 | 550,41 | |
| второй завтрак | Компот персик | 100 | 0,2 | 0,9 | 8,1 | 73 | №442 |
| итого за второй завтрак | | | 0,2 | 0,9 | 8,1 | 73 | |
| обед | Рассольник со сметаной | 250 | 0,84 | 0,67 | 3,69 | 221,68 | №91 |
| | Макароны отвар. | 150 | 3,9 | 4,1 | 20,48 | 153,7 | №3 |
| | Котлета мясная | 75 | 11,44 | 12,42 | 8,11 | 237,1 | №11 |
| | Салат зеленый горошек и луком | 65 | 1 | 3 | 5,8 | 103,53 | №16 |
| | Компот с\ф | 180 | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 151 | |
| | Хлеб | 50 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 83,5 | |
| итого за обед | | | 20,08 | 20,59 | 84,58 | 950,51 | |
| полдник | Каша гречка рассыпчатая | 150 | 5,7 | 4,82 | 27,45 | 324,61 | №14 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,15 | 0,08 | 11,25 | 125,37 | №430 |
| | Хлеб | 50 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 83,5 | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|---------|----|-------|-------|--------|--------|--|
| | Печенье | 20 | 1,5 | 2 | 14,8 | 94,1 | |
| Итого за полдник | | | 9,65 | 7,2 | 68,4 | 627,58 | |
| Итого за день | | | 45,09 | 58,72 | 212,02 | 2201,5 | |

Составила:  Куприянова О.А.