


**Менюготавливаемых блюд
«Об» декабря 2021 год**

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|--------------------------------|--|------------------------|------------------|-------|----------|----------------------------|--------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 День 1 | | | | | | | |
| завтрак | Суп молочный вермешелевый | 200 | 5,7 | 4,9 | 21,7 | 233,8 | №112 |
| | Бутерброд с повидло | 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 | | | 17,48 | 29,72 | 59,71 | 503,03 | |
| второй завтрак | Сок фруктовый | 100 | 0,75 | 0,15 | 14,65 | 48 | №442 |
| итого за второй завтрак | | | 0,75 | 0,15 | 14,65 | 48 | |
| обед | Суп крестьянский полевой (с перловкой) | 250 | 1,21 | 0,81 | 6,6 | 238,25 | №17 |
| | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,4 | 20,3 | 282 | №355 |
| | Рыба пропаренная | 75 | 10,2 | 5,5 | 4,6 | 216,9 | №231 |
| | Салат свекла с чесноком | 65 | 1 | 3 | 5,8 | 103,53 | №16 |
| | Компот с\ф | 180 | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 151 | №402 |
| | Хлеб | 50 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 83,5 | |
| итого за обед | | | 18,41 | 15,11 | 83,8 | 1075,18 | |
| | Булочка | 120 | 10,48 | 10,9 | 33,11 | 229,84 | №471 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,15 | 0,08 | 11,25 | 125,37 | №430 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|--|--|-------|-------|--------|---------|--|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Итого за полдник | | | 10,63 | 10,98 | 44,36 | 355,21 | |
| Итого за день | | | 47,27 | 55,96 | 202,72 | 2081,42 | |

Составила:  Куприянова О.А.