


подерждаю
и СОШ
и Шилова
2021 год

**Меню приготавливаемых блюд
«10» декабря 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 I 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.