




Утверждаю
МБОУ Рождественская СОШ
О.А. Кириллова
2021 год

Меню приготавливаемых блюд
«19» 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 2 День 2							
завтрак	Каша молочная пшено	200	3,38	5,21	12,93	281,18	№189
	Бутерброд с повидлом	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	Яблоко	100	0,3	0,3	8,3	45	
итого за второй завтрак			0,3	0,3	8,3	45	
обед	Суп фасолевый со сметаной	250	2,86	0,24	8,06	96,64	№335
	Макароны отварные	150	3,9	4,1	20,48	153,7	№3
	Рыба пропаренная	75	10,2	5,5	4,6	216,9	№231
	Салат кукуруза с яйцом	65	1,21	7,09	9,69	151	
	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			21,07	17,33	89,33	852,74	
полдник	Гренки	80	15,2	1,6	97,2	476	
	Чай с сахаром	180	0,15	0,08	11,25	125,37	№430

Итого за подник			15,35	1,68	108,45	601,37	
Итого за день			51,88	49,34	249,52	2049,52	

Составила:  Куприянова О.А.