


Утверждаю
МБОУ «Рождественская СОШ»
О.А. Кириллова
2021 год

Меню приготавливаемых блюд
«20» 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 3							
завтрак	Каша манная молочная	200	3,04	4,96	16	375,28	№189
	Бутерброд с маслом слив.	50	11,63	24,74	26,76	143,86	
	Какао на молоке	180	2,9	2,5	24,8	149	№433
итого за завтрак			17,57	32,2	67,56	668,14	
второй завтрак	Молоко кипяченое	100	6,1	5,3	10,1	149	№156
итого за второй завтрак			6,1	5,3	10,1	149	
обед	Суп свекольник со сметаной	250	2,86	0,24	8,06	142,8	№19
	Плов	180	2,17	3,12	5,36	311,64	№449
	Салат свекла с чесноком	65	1	3	5,8	103,53	№16
	Кисель	180	0,1	0,1	27,9	131	№411
	Хлеб	50	2,3	0,3	14,8	83,5	
итого за обед							
полдник	Макароны с маслом слив.	150	3,9	4,1	20,48	153,7	№3
	Чай с сахаром	180	0,15	0,08	11,25	125,37	№430
	Печенье	20	1,5	2	14,9	94,1	
	Хлеб	50	2,3	0,3	14,8	83,5	

Итого за полдник			7,85	6,48	61,43	456,67	
Итого за день			39,95	50,74	201,01	2046,28	

Составила:  Куприянова О.А.