


**Меню приготавливаемых блюд  
«20» 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 |                         |             |
| <b>Неделя 1<br/>День 1</b>     |  |              |                  |       |          |                         |             |
| 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        |
| <b>итого за завтрак</b>        |  |              | 17,48            | 29,72 | 59,71    | 503,03                  |             |
| второй завтрак                 | Сок фруктовый                          | 100          | 0,75             | 0,15  | 14,65    | 48                      | №442        |
| <b>итого за второй завтрак</b> |  |              | 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                    |             |
| <b>итого за обед</b>           |  |              | 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        |

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

Составила:  Куприянова О.А.