


Утверждаю
 О.А. Кириллова
 2021 год

Меню приготавливаемых блюд
 «28» сентября 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 1 День 2							
завтрак	Каша манная	200	3,04	4,96	16	375,28	№189
	Бутерброд масло слив.	50	11,63	24,74	26,76	143,86	
	Кофейный напиток	180	1,5	1,3	22,4	149	№432
итого за завтрак			16,17	31	65,16	668,14	
второй завтрак	Яблоко	100	0,3	0,3	8,3	45	
итого за второй завтрак			0,3	0,3	8,3	45	
обед	Суп куриный с клецками	250	2,55	0,86	8,45	245,1	№18
	Каша гречка.	150	5,7	4,82	27,45	324,61	№184
	Гуляш говядина	75	16,49	16,7	3,26	228,9	№259
	Салат кукуруза с яйцом	65	1,21	7,09	9,69	151	
	Кисель	180	0,1	0,1	27,9	131	№411
	Хлеб	50	6	1	44,33	52,42	
итого за обед			32,05	30,57	121,08	1133,03	
полдник	Омлет запеченный	120	13,5	24,5	2,3	285,1	
	Чай с сахаром	180	6,1	5,3	10,1	117,83	№430
	Хлеб	50	6,14	2,14	41,86	67,7	

Итого за полдник			25,74	31,94	54,26	417,87	
Итого за день			74,26	93,81	248,8	2264,04	

Составила:  Куприянова О.А.