


Утверждаю  
 МБОУ Рождественская СОШ  
 О.А. Кириллова  
 2022 год

Меню приготавливаемых блюд  
 «10» января 2022 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		
Неделя 1 День 1							
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
итого за завтрак			17,48	29,72	59,71	503,03	
второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,75	0,15	14,65	48	№442
итого за второй завтрак			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	
итого за обед			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.