


Утверждаю
МБОУ Рождественская СОШ
О.А. Кириллова
2022 год

**Меню приготавливаемых блюд
«26» января 2022 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 3							
завтрак	Каша овсяная «Геркулес»	200	6,73	9,9	24,95	212,6	№189
	Бутерброд с вареной сгущенкой	50	11,63	24,74	26,76	143,86	
	Чай с молоком	180	1,56	1,62	8,85	109,28	№432
итого за завтрак			19,92	36,26	60,56	465,74	
второй завтрак	Молоко кипяченое	100	6,1	5,3	10,10	149	№156
итого за второй завтрак			6,1	5,3	10,10	149	
	Борщ с морской капустой и сметаной	250	2,96	4,18	11,93	142,8	№76
	Картофель тушеный	180	2,04	3,29	13,31	294,06	№9
	Соленый огурец	65	0,8	0,1	3,4	21	№10
	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			8,7	7,97	75,14	792,36	
полдник	Творожная запеканка со сгущенным	85	11,14	7,29	14,86	169,53	

	МОЛОКОМ						
	Чай с сахаром	180	6,1	5,3	10,1	117,83	№430
	Хлеб	50	2,3	0,3	14,8	83,5	
Итого за полдник			19,54	12,89	39,76	370,86	
Итого за день			54,26	62,42	186,56	1777,96	

Составила:  Куприянова О.А.