

Утверждаю

МБОУ «Рождественская СОШ

О.А. Кириллова


2022 год

Меню приготавливаемых блюд
«04» марта 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 2 День 5							
завтрак	Каша молочная рисовая	200	3,02	4,98	15,66	298,75	№189
	Бутерброд с повидло	50	11,63	24,74	26,76	143,86	
	Кофейный напиток	180	1,5	1,3	22,4	149	№432
итого за завтрак			16,15	31,02	64,82	591,61	
второй завтрак	Компот консервированный Персик	100	0,2	0,9	8,1	73	№442
итого за второй завтрак			0,2	0,9	8,1	73	
обед	Суп с фрикадельками	250	9,12	6,2	17,92	247,4	№135
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,7	4,82	27,45	324,61	№184
	Гуляш говядина	75	16,49	16,7	3,26	228,9	№259
	Кисель	180	0,1	0,1	27,9	131	№411
	Хлеб	50	2,3	0,3	14,8	83,5	
итого за обед			33,71	28,12	91,33	815,41	
	Салат овощной «Зимний»	120	1,14	7,15	7,86	371,2	№221
	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			5,09	9,53	48,81	674,17	
Итого за день			55,15	69,73	213,06	2154,19	

Составила:  Куприянова О.А.