

Меню приготавливаемых блюд, в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Возрастная категория: 1-3 лет							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями (молоко, вода, вермишель, масло сл, сахар-песок)	150	3,3	2,6	11,7	83,1	171
	Батон с маслом (батон, масло сливочное)	10/30	2,3	7,9	15,1	144,7	100
	Напиток кофейный с молоком (кофейный напиток, молоко, сахар-песок)	160	1,7	1,8	9,6	61,4	513
Итого за завтрак:		350	7,4	12,2	36,5	289,2	
Второй завтрак:	Банан	100	1,5	0,5	21,0	96,0	118
Обед	Огурцы (консервир.)	30	0,8	0,0	0,4	4,8	116
	Суп картофельный с бобовыми, с гречками (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст.)	10/150	6,7	6,0	16,0	138,5	56
	Тефтели из говядины «Ежики»(говядина, крупа рисовая, лук репч., соль йод.)	50	6,3	10,4	6,1	101,6	395
	Капуста тушеная (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло раст., томат., паста, мука пшеничная)	110	2,5	3,8	10,2	84,4	428
	Компот из свежих плодов и ягод замороженных (вишня, клубника, черная смородина, черноплодная рябина, вода, сахар-песок)	150	0,2	0,1	19,1	78,3	530
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	114
Итого за обед:		530	18,8	20,5	66,5	478,2	
Полдник	Напиток из шиповника	150	0,3	0,1	13,7	56,3	538
	Пряник	50	2,8	2,3	35,6	174,1	
Итого за полдник:		200	3,0	2,4	49,3	230,4	
Ужин	Кабачковая икра	30	0,6	2,7	2,3	35,7	121
	Омлет натуральный (яйцо, молоко, соль йод.)	130	12,9	15,0	2,2	195,3	307
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	114

	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/10	0,4	0,1	14,2	58,9	504
Итого за ужин:		400	16,1	18,0	33,5	360,4	
Итого за день 2:			46,8	53,5	206,7	1454,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Возрастная категория: 3-7 лет							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями (молоко, вода, вермишель, масло сл, сахар-песок)	200	4,4	3,4	15,7	110,8	171
	Батон с маслом (батон, масло сливочное)	10/30	2,3	7,9	15,1	144,7	100
	Напиток кофейный с молоком (кофейный напиток, молоко, сахар-песок)	200	2,2	2,2	12,0	76,8	513
Итого за завтрак:		440	8,9	13,5	42,8	332,3	
Второй завтрак:	Банан	100	1,5	0,5	21,0	96,0	118
Обед	Огурцы (консервир.)	50	1,4	0,0	0,7	8,0	116
	Суп картофельный с бобовыми, с гречками (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст.)	10/200	5,7	4,1	24,9	159,5	56
	Тефтели из говядины «Ежики»(говядина, крупа рисовая, лук репч., соль йод.)	70	8,9	14,6	8,5	142,3	395
	Капуста тушеная (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло раст., томат., паста, мука пшеничная)	110	2,5	3,8	10,2	84,4	428
	Компот из свежих плодов и ягод замороженных (вишня, клубника, черная смородина, черноплодная рябина, вода, сахар-песок)	200	0,3	0,2	25,5	104,5	530
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,2	40,0	115
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	114
Итого за обед:		690	22,4	23,1	92,7	609,2	
Полдник	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,4	0,1	18,2	75,0	538
	Пряник	50	2,8	2,3	35,6	174,1	

Итого за полдник:		250	3,1	2,4	53,8	249,1	
Ужин	Кабачковая икра	50	1,0	4,5	3,9	59,5	121
	Омлет натуральный (яйцо, молоко, соль йод.)	180	12,9	15,0	2,2	270,4	307
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	114
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/10	0,4	0,1	14,2	58,9	504
Итого за ужин:		460	15,7	19,7	30,1	435,8	
Итого за день 2:			51,6	59,1	240,4	1722,4	