

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

День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Возрастная категория: 1-3 лет							
Завтрак	Каша манная молочная (крупа манная, молоко, соль йодир., сахар-песок)	150	5,931165	3,1746	27,522495	162,38604	268
	Батон с маслом (батон, масло сливочное)	30/5	2,3	4,2	15,1	111,7	100
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	165	0,0	0,0	7,0	28,3	502
Итого за завтрак:		350	8,3	7,4	49,6	302,3	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	118
Обед	Помидоры (консерв.)	30	0,3	0,0	1,1	6,0	116
	Борщ с фасолью и картофелем (картофель, капуста, фасоль, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йодир.)	150	2,1	2,8	8,8	68,9	134
	Гуляш из говядины (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	60	8,6	8,4	1,8	117,7	373
	Рис отварной (крупа рисовая., масло слив., соль йодир.)	110	2,6	3,0	26,0	141,1	419
	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 ржаной	30	2,0	0,3	12,3	53,3	115
Итого за обед:		530	15,8	14,7	69,0	465,4	
Полдник	Снежок	150	3,7	3,3	14,6	117,0	535
	Конфета	15	0,3	1,8	11,4	63,0	
	Печенье	50	4,3	0,1	6,8	28,1	
Итого за полдник:		215	8,3	5,2	32,8	208,1	
Ужин	Рыба , тушенная в сметанном соусе (треска, сметана, лук, морковь, масло слив.)	50	5,5	1,9	1,1	44,1	298
	Картофель отварной в молоке	115	3,4	5,3	15,6	150,0	154

	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/5	0,2	0,1	13,8	56,4	504
	Овощи консервированные отварные (кукуруза)	20	0,6	0,7	1,0	28,0	149
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,3	53,3	115
Итого за ужин:		420	11,6	8,3	43,7	331,9	
Итого за день 4:			44,4	36,0	204,9	1354,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Возрастная категория: 3-7 лет							
Завтрак	Каша молочная манная с маслом (крупа манная, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	180/5	7,2	7,7	33,1	230,0	268
	Батон с маслом (батон, масло сливочное)	30/5	2,3	4,2	15,1	111,7	100
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,1	0,0	8,5	34,3	502
Итого за завтрак:		420	9,5	11,9	56,6	375,9	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	118
Обед	Помидоры (консерв.)	50	0,6	0,1	1,8	10,0	116
	Борщ с фасолью и картофелем (картофель, капуста, фасоль, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йодир.)	180	2,5	3,4	10,5	82,7	134
	Гуляш из говядины (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	80	11,5	11,3	2,4	156,9	373
	Рис отварной (крупа рисовая., масло слив., соль йодир.)	130	3,1	3,5	30,7	166,8	419
	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 пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	114
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,3	53,3	115
Итого за обед:		690	20,8	18,8	91,3	611,2	
Полдник	Снежок	200	5,6	5,0	22,0	156,0	535
	Конфета	15	0,3	1,8	11,4	63,0	
	Печенье	50	4,3	0,1	6,8	28,1	

Итого за полдник:		265	10,2	6,9	40,2	247,1	
Ужин	Рыба, тушенная в сметанном соусе (треска, сметана, масло, соль йодированная)	80	8,7	3,1	1,72	71,0	298
	Картофель отварной в молоке(картофель, молоко, масло слив.)	115	3,4	5,3	15,6	148,9	154
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/5	0,2	0,1	13,8	56,4	504
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,4	71,1	115
	Овощи консервированные отварные (кукуруза)	20	0,6	0,7	1,0	28,0	149
Итого за ужин:		460	15,0	9,6	46,7	375,4	
Итого за день 4:			55,8	47,6	244,7	1656,7	