

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

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Возрастная категория: 1-3 лет							
Завтрак	Каша ячневая молочная (крупа ячневая, молоко, сахар-песок, соль йодир, соль йодир)	150	5,1	2,0	26,9	146,6	280
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	165	0,0	0,0	7,0	28,3	501
	Батон с маслом (батон, масло сливочное)	30/5	2,3	4,2	15,1	111,7	100
Итого за завтрак:		350	7,5	6,3	49,0	286,5	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	150	0,8	0,2	15,2	69,0	537
Обед	Салат из свежих огурцов и помидоров	30	0,3	3,0	1,0	32,7	31
	Свекольник с яйцом (свекла,картофель, морковь, лук репч., яйцо,томат паста, масло раст., соль йодир.)	150	1,5	2,4	5,8	50,9	136
	Тефтели из говядины (говядина, молоко, лук репчатый, яйцо, соль йодир)	50	6,6	9,0	6,4	132,0	394
	Сложный гарнир Картофельное пюре с капустой тушеной (капуста, картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	110	2,4	3,5	12,4	90,3	440
	Компот из плодов суш. (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислота)	150	0,2	0,1	19,1	78,3	527
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	114
Итого за обед		520	13,2	18,2	59,4	454,7	
Полдник	Ряженка	150	6,0	6,0	8,4	97,5	535
	Пряник	50	2,8	2,3	35,6	174,1	
Итого за полдник:		200	8,8	8,3	44,0	271,6	
Ужин	Суп молочный гречневый (молоко, вода, крупа гречневая, масло сл, сахар-песок)	160	3,7	3,4	11,5	92,0	170
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	180	0,0	0,0	7,6	30,8	502
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	114
	Ватрушка с творогом (творог, мука пш., яйцо,сахар-песок, дрожжи, масло подсол.)	60	8,0	3,5	24,4	160,7	560

Итого за ужин:		420	13,3	7,1	53,4	330,5	
Итого за день 5:			43,4	40,0	221,0	1412,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Возрастная категория: 3-7 лет							
Завтрак	Каша ячневая молочная (крупа ячневая, молоко, сахар-песок, соль йодир, соль йодир)	200	6,9	3,3	35,9	201,0	280
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,1	0,0	8,5	34,3	502
	Батон с маслом (батон, масло сливочное)	30/5	2,3	4,2	15,1	111,7	100
Итого за завтрак:		435	9,2	7,6	59,5	346,9	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,0	537
Обед	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,5	6,1	1,9	65,3	31
	Свекольник с яйцом (свекла,картофель, морковь, лук репч., яйцо,томат паста, масло раст., соль йодир.)	180	1,8	2,9	7,0	61,0	136
	Тефтели из говядины (говядина, молоко, лук репчатый, яйцо, соль йодир)	70	9,2	12,5	8,9	184,8	394
	Сложный гарнир Картофельное пюре с капустой тушеной (капуста, картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	130	2,8	4,1	14,7	106,7	440
	Компот из плодов суш. (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,3	0,2	25,5	104,5	527
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,3	53,3	115
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	114
Итого за обед		700	18,9	26,3	85,1	646,2	
Полдник	Ряженка	200	7,2	5,4	7,6	130,0	535
	Пряник	50	2,8	2,3	35,6	174,1	
Итого за полдник:		250	10,0	7,7	43,2	304,1	
Ужин	Суп молочный гречневый (молоко, вода, крупа гречневая, масло сл, сахар-песок)	200	4,6	4,3	14,4	114,9	170
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,1	0,0	8,5	34,3	502
	Хлеб пшеничный	30	0,1	0,2	14,8	70,5	114
	Ватрушка с творогом (творог, мука пш., яйцо,сахар-песок, дрожжи, масло подсол.)	75	10,0	4,3	30,5	200,9	560

Итого за ужин:		505	14,7	8,9	68,1	420,6	
Итого за день 5:			53,8	50,7	276,0	1809,8	