

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

День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Возрастная категория: 1-3 лет							
Завтрак	Каша рисовая молочная (крупа рисовая, молоко, соль йодир., сахар-песок)	150	4,2	1,9	29,5	152,4	274
	Напиток кофейный с молоком (кофейный напиток, молоко, сахар-песок)	170	1,8	1,9	10,2	65,3	513
	Бутерброд с сыром (батон, сыр)	20/10	3,8	3,4	10,0	88,8	96
Итого за завтрак:		350	9,9	7,2	49,8	306,5	
Второй завтрак	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47,0	118
Обед	Салат из св. помидоров и огурцов	30	0,3	3,0	1,0	32,7	31
	Рассольник Ленинградский (крупа перловая, лук репч., огурцы консерв., масло растит., соль йодир., картофель, морковь)	150	1,4	3,1	9,8	72,2	139
	Котлета из говядины (говядина, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, соль йодированная)	50	7,6	8,0	7,1	130,7	386
	Картофель отварной (картофель, масло слив.)	110	2,1	2,8	16,4	99,4	179
	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	13,9	17,3	68,1	483,8	
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	Яйцо вареное	1шт.	4,8	4,0	0,3	56,6	306
	Винегрет овощной (картофель, свекла, морковь, лук, огурцы соленые, соль йодирован.)	170	2,3	5,4	11,2	209,2	47
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,2	0,1	13,8	56,4	504
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,3	53,3	115
Итого за ужин:		404	9,2	9,9	37,6	375,5	
Итого за день 7:			36,4	37,0	215,0	1443,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Возрастная категория: 3-7 лет							
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным (крупа рисовая, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	150/5	4,3	5,6	29,6	185,4	274
	Напиток кофейный с молоком (кофейный напиток, молоко, сахар-песок)	200	2,2	2,2	12,0	76,8	513
	Бутерброд с маслом (батон, масло слив.)	10/30	2,3	7,9	15,1	144,7	100
Итого за завтрак:		400	8,8	15,6	56,8	406,9	
Второй завтрак	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47,0	118
Обед	Салат из св. помидоров и огурцов	50	0,4	5,1	1,6	54,4	31
	Рассольник Ленинградский (крупа перловая, лук репч., огурцы консерв., масло растит., соль йодир., картофель, морковь)	180	1,7	3,7	11,8	86,6	139
	Котлета из говядины (говядина, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, соль йодированная)	70	10,7	11,2	9,9	183,0	386
	Картофель отварной (картофель, масло слив.)	130	2,5	3,4	19,3	117,5	179
	Компот из плодов суш. (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислота)	180	0,3	0,1	22,9	94,0	527
	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		660	19,1	23,8	88,5	646,1	
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	Яйцо вареное	1 шт.	4,8	4,0	0,3	56,6	306
	Винегрет овощной (картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, лук, соль йодирован.)	200	2,6	6,4	13,2	246,0	47
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/5	0,2	0,1	13,8	56,4	504
	Сыр (порционный)	15	3,5	4,4	0,0	67,5	75
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,4	71,1	115
Итого за ужин:		500	13,8	15,4	43,6	497,6	
Итого за день 7:			45,2	57,6	253,0	1846,7	