

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

День 8

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)	130	4,5	1,8	23,3	127,0	280
	Батон с маслом (батон, масло сливочное)	30/5	2,3	4,2	15,1	111,7	100
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,6	1,6	2,2	29,2	506
Итого за завтрак:		365	8,3	7,6	40,6	267,8	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	150	0,8	0,2	15,2	69,0	537
Обед	Салат свеклы с зеленым горошком	30	0,5	1,9	2,2	27,4	33
	Щи из св. капусты (картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	150	1,1	2,9	5,0	50,5	147
	Плов из отварной птицы (грудка куриная, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнеч., соль йодир.)	130	9,6	11,4	24,3	237,7	411
	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	2,28	0,24	14,76	70,5	114
Итого за обед:		490	13,6	16,5	65,3	464,4	
Полдник	Простокваша	170	4,6	5,1	7,5	91,8	535
	Вафли	30	1,2	7,8	19,5	153,0	
Итого за полдник:		200	5,8	12,9	27,0	244,8	
Ужин	Пудинг из творога со сгущенным молоком (творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо, масло слив.банан, сметана, соль йодир., молоко сгущ.)	150/20	26,0	10,3	39,4	322,8	325
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,6	1,6	2,2	29,2	506
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	114
Итого за ужин:		400	29,8	12,1	56,3	422,5	
Итого за день 8:			58,3	49,3	204,4	1468,5	

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)	180	6,2	2,4	32,3	175,9	280
	Бутерброд с маслом (батон, масло сливочное)	10/30	2,3	7,9	15,1	144,7	100
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,6	1,6	2,2	29,2	506
Итого за завтрак:		420	10,1	11,9	49,6	349,8	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,0	537
Обед	Салат свеклы с зеленым горошком	50	0,8	3,1	3,7	45,6	33
	Щи из св. капусты (картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	180	1,3	3,5	6,0	60,6	147
	Плов из отварной птицы (грудка куриная, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнеч., соль йодир.)	180	15,0	17,2	31,6	341,3	411
	Компот из свежих плодов и ягод замороженных (вишня, клубника, черная смородина, черноплодная рябина, вода, сахар-песок)	180	0,3	0,1	22,9	94,0	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:		640	20,8	24,5	86,3	641,9	
Полдник	Простокваша	200	5,4	6,0	7,5	108,0	535
	Вафли	30	1,2	7,8	22,9	153,0	
Итого за полдник:		230	6,6	13,8	30,4	261,0	
Ужин	Пудинг из творога со сгущенным молоком (творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо, масло слив.банан, сметана, соль йодир., молоко сгущ.)	160/15	24,7	15,4	45,6	420,1	325
	Чай без сахара (чай)	200	0,2	0,0	0,0	1,3	501
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	118
Итого за ужин:		475	25,3	15,8	55,5	468,4	
Итого за день 8:			63,8	66,2	242,0	1813,0	