

Меню ежедневного горячего питания от 3 до 7 лет. Утверждаю:

На 20.05.2025г

Приём пищи с 3-7 лет 7 день	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергитическая ценность	№рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1.Каша манная молочная	200	5.86	9.95	26.8	221.38	92
	2.Бутерброд с сыром	20/10	6.29	8.40	16.96	168.66	3
	3.Чай с сахаром с лимоном	180\10\7	0.12	0.02	10.2	41	393
<b>Итого</b>			<b>12.27</b>	<b>18.37</b>	<b>53.96</b>	<b>431.04</b>	
2-й завтрак	<b>Апельсин</b>	<b>100</b>	<b>0.2</b>	<b>0.9</b>	<b>8.1</b>	<b>43</b>	<b>145</b>
<b>Итого</b>			<b>0.2</b>	<b>0.9</b>	<b>8.1</b>	<b>43</b>	
Обед	Суп картофельный с мясом	250	2.13	2.7	12.01	107.5	42
	Гречка рассыпчатая	150	7.6	6.8	37.3	245.9	186
	Рыба тушеная	95	11.85	11.44	1.9	158	374
	Компот из с\ф	200	0.31	0.01	24.37	96.76	14
	Салат из отварной свеклы	100	1.42	6.09	10.2	93.9	51
	Хлеб в\с	20	1.5	0.1	10	47.4	122
	Хлеб пшен-ржан	40	2.64	0.48	15.84	78.24	123
	<b>Итого</b>			<b>27.45</b>	<b>27.62</b>	<b>111.62</b>	<b>827.70</b>
Уплотненный Полдник	Сок яблочный	180	0.9		18.18	76	399
	блины	100	5.3	2.94	30.4	169.2	445
	Омлет	80	6.28	7.25	2.56	100	76
	Хлеб в\с	20	1.5	0.1	10	47.4	122
	<b>Итого</b>			<b>13.98</b>	<b>10.29</b>	<b>61.14</b>	<b>223.57</b>
<b>ВСЕГО</b>			<b>53.90</b>	<b>57.18</b>	<b>234.82</b>	<b>1525.31</b>	
<b>Норма по СанПиН</b>			<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	

Ответственный за организацию горячего питания завхоз: Малахова Л.Н.