



Туровская И.О.

МЕНЮ
15.11.2022г.

Категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
ЗАВТРАК	Суп молочный вермишелевый	150	5,35	5,45	20,11	149,38	0,6	12
ЗАВТРАК	Какао с молоком	150	2,25	2,19	6,75	56,88	0,3	2а
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом и сыром	36	3,57	4,53	12,48	100,16	0,043	16
ЗАВТРАК 2	Напиток из шиповника	100	0,32	0,14	19,45	81,65	130	13а
ОБЕД	Лук	2	0,03	0,	0,16	0,82	0	2а
ОБЕД	Чеснок	1	0,06	0,	0,3	1,49	0,1	7а
ОБЕД	Луковый маринад	50	1,05	1,8	5,94	44,87	1,125	19а
ОБЕД	Бульон с гречками и яйцом Ясли/Сад	150	2,73	2,64	7,32	62,91	0,45	4а
ОБЕД	Позы 180/230	180	5,17	5,04	28,35	182,36	0,306	12а
ОБЕД	Компот вишневый	150	0,18	0,04	13,62	56,58	3,375	18а
ОБЕД	Хлеб пшеничный 20/30	20	1,58	0,2	9,66	42,72	0	341
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	343
УПЛОТНЕНИЕ	Салат "Витаминка"	80	1,13	2,7	12,97	83,02	25	31а
УПЛОТНЕНИЕ	Шарлотка с бананами и яблоками	50	5,35	5,57	39,85	233,11	7,06	7а
УПЛОТНЕНИЕ	Хлеб пшеничный 20/40	20	1,58	0,2	9,66	42,72	0	342
УПЛОТНЕНИЕ	Чай с лимоном	150	0,26	0,04	7,74	33,75	3,09	9а
УПЛОТНЕНИЕ	Конфеты Ясли/Сад	15	0,6	5,92	7,79	84,91	0	3а
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1334	33,19	36,82	212,17	1309,53	171,449	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1334	33,19	36,82	212,17	1309,53	171,449	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1334	33,19	36,82	212,17	1309,53	171,449	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			2,53	2,81	16,2	1309,53	13,09	

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
ЗАВТРАК	Суп молочный вермишелевый	200	7,14	7,26	26,82	199,18	0,8	12
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	3,	2,92	9,	75,84	0,4	2а
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом и сыром	56	5,56	7,04	19,42	155,8	0,067	16
ЗАВТРАК 2	Напиток из шиповника	100	0,32	0,14	19,45	81,65	130	13а
ОБЕД	Лук	3	0,04	0,01	0,25	1,23	0	2а
ОБЕД	Чеснок	2	0,13	0,01	0,6	2,98	0,2	7а
ОБЕД	Луковый маринад	60	1,27	2,16	7,13	53,84	1,35	19а
ОБЕД	Бульон с гречками и яйцом Ясли/Сад	220	4,	3,87	10,74	92,27	0,66	4а
ОБЕД	Позы 180/230	230	6,6	6,44	36,22	233,01	0,391	12а
ОБЕД	Компот вишневый	200	0,24	0,06	18,16	75,44	4,5	18а
ОБЕД	Хлеб пшеничный 20/30	30	2,37	0,3	14,49	64,08	0	341
ОБЕД	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0	343
УПЛОТНЕНИЕ	Салат "Витаминка"	100	1,41	3,38	16,21	103,77	31,25	31а
УПЛОТНЕНИЕ	Шарлотка с бананами и яблоками	60	6,42	6,68	47,83	279,73	8,472	7а
УПЛОТНЕНИЕ	Хлеб пшеничный 20/40	40	3,16	0,4	19,32	85,44	0	342
УПЛОТНЕНИЕ	Чай с лимоном	200	0,34	0,06	10,32	45	4,12	9а
УПЛОТНЕНИЕ	Конфеты Ясли/Сад	15	0,6	5,92	7,79	84,91	0	3а
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1776	46,56	47,37	283,79	1738,57	182,21	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1776	46,56	47,37	283,79	1738,57	182,21	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1776	46,56	47,37	283,79	1738,57	182,21	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			2,68	2,72	16,32	1738,57	10,48	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 244255665850809741289056438463350536643496426834

Владелец Глуховская Алёна Александровна

Действителен с 12.10.2023 по 11.10.2024