

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет

Утверждаю:  
Директор



4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	150/5	4,5	2,1	24,3	134,0	185	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	5	0,0	3,6	0,0	37,4	6	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ №394	150	2,2	1,9	11,8	73,1	394	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>9,7</b>	<b>7,8</b>	<b>55,6</b>	<b>336,4</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №371	100	0,9	0,2	7,9	41,7	371	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>7,9</b>	<b>41,7</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	30	0,5	0,1	2,7	12,9	ТТК № 1,2,3,4,5	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	150	1,2	2,9	7,5	61,8	57	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) №287	50	6,5	7,3	6,0	119,6	287	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	20	0,2	1,0	1,4	16,0	348	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	110	4,0	3,3	25,3	150,3	205	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ № 393	150/7/3	0,2	0,0	8,5	34,1	393	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ТТК №7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>543</b>	<b>15,4</b>	<b>14,9</b>	<b>69,9</b>	<b>482,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>26,0</b>	<b>22,9</b>	<b>133,4</b>	<b>861,0</b>		