

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

Утверждаю:
Директор

Согласовано:
Директор

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №168	150	5,6	6,0	25,4	182,7	168	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	5	0,0	3,6	0,0	37,4	6	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	9,7	46,0	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	365	7,3	9,7	43,6	300,2		
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6	399	2011
Итого за прием пищи:	150	0,8	0,2	14,7	62,6		
Обед							
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	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	150	1,2	3,0	5,4	53,7	67	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ № 247	60	6,5	3,1	1,7	50,0	247	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №125	110	2,1	3,0	17,7	110,2	125	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0,0	0,0	11,6	46,5	376	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	
Итого за прием пищи:	540	13,1	9,4	57,6	348,6		
Всего за день:		21,2	19,3	115,9	711,4		