

"Утверждаю "

Директор ООО "СОЮЗ-К"

Составлено: Директор

МБОУ «Череповецкая СОШ»

Школьный дет. сад

Дата:

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ** детей дошкольного возраста 3-7 лет

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №168	200	7,5	8,2	33,8	245,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	2,8	2,2	15,2	92,1
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	10	0,1	7,3	0,1	74,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>13,4</b>	<b>17,9</b>	<b>68,6</b>	<b>503,8</b>
<b>II Завтрак</b>					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	100	0,4	0,4	9,5	45,6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,5</b>	<b>45,6</b>
<b>Обед</b>					
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50	0,8	0,1	4,4	21,4
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	200	1,5	4,0	7,2	71,6
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ №305	70	11,5	11,6	11,5	197,7
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165	150	8,4	6,3	38,3	248,8
ЧАЙ С ЛИМОНОМ № 393	180	0,2	0,0	10,0	41,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>726</b>	<b>26,7</b>	<b>22,5</b>	<b>99,2</b>	<b>713,4</b>
<b>Полдник</b>					
ВАФЛИ	50	1,4	1,7	38,7	177,0
КАКАО С МОЛОКОМ №397	200	3,9	3,3	16,7	113,2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>5,3</b>	<b>5,0</b>	<b>55,4</b>	<b>290,2</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>45,8</b>	<b>45,8</b>	<b>252,7</b>	<b>1 553,0</b>

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ детей дошкольного возраста 3-7 лет

"Утверждаю "

Директор ООО "СОЮЗ-К"



2 день



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
		Белки, г	Жиры, г	Углевод	
<b>Завтрак</b>					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	200/2	5,8	5,1	19,7	149,9
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/5/10	4,4	6,7	14,6	141,6
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>447</b>	<b>10,3</b>	<b>11,8</b>	<b>44,1</b>	<b>330,9</b>
<b>II Завтрак</b>					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,7</b>	<b>62,6</b>
<b>Обед</b>					
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50	0,8	0,1	4,4	21,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77	200	1,9	2,3	15,7	91,1
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289	150	22,2	25,9	13,6	374,8
КИСЕЛЬ №376	180	0,4	0,0	25,2	102,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>29,6</b>	<b>28,8</b>	<b>86,7</b>	<b>722,2</b>
<b>Полдник</b>					
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	200	0,7	0,3	20,2	98,1
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>4,5</b>	<b>5,2</b>	<b>57,4</b>	<b>306,6</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>45,2</b>	<b>46,0</b>	<b>202,9</b>	<b>1 422,3</b>

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ** детей дошкольного возраста 3-7 лет

"Утверждаю "

Директор ООО "СОЮЗ-К"



3 день



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
		Белки, г	Жиры, г	Углевод	
<b>Завтрак</b>					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №174	200	5,7	9,8	41,2	284,5
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	5	0,0	3,6	0,0	37,4
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>442</b>	<b>8,9</b>	<b>13,6</b>	<b>70,7</b>	<b>455,5</b>
<b>II Завтрак</b>					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,7</b>	<b>62,6</b>
<b>Обед</b>					
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50	0,8	0,1	4,4	21,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82	200	2,3	2,2	16,2	94,4
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ №247	80	8,7	4,1	2,2	80,0
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №125	130	2,5	3,5	20,9	129,6
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>19,1</b>	<b>9,2</b>	<b>85,0</b>	<b>507,4</b>
<b>Полдник</b>					
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	200	0,2	0,2	23,2	95,6
ПРЯНИК	50	3,0	2,4	37,5	183,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>3,2</b>	<b>2,6</b>	<b>60,7</b>	<b>278,6</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>31,5</b>	<b>26,8</b>	<b>231,6</b>	<b>1 310,1</b>



**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ** детей дошкольного возраста 3-7 лет

"Утверждаю "

Директор ООО "СОЮЗ-К"



*Составлено:*



4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	200/5	6,1	2,9	31,0	173,8
ЧАЙ С МОЛОКОМ №394	200	3,0	2,5	15,6	97,3
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	5	0,0	3,6	0,0	37,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>11,3</b>	<b>9,2</b>	<b>61,2</b>	<b>377,4</b>
<b>II Завтрак</b>					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №371	100	0,9	0,2	7,9	41,7
<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 (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50	0,8	0,1	4,4	21,4
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	200	1,5	4,0	10,0	82,5
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) №287	70	9,1	10,3	8,4	166,0
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,4	1,4	2,0	24,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130/5	4,9	4,1	31,4	186,7
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180	0,2	0,0	10,0	41,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>725</b>	<b>33,4</b>	<b>29,8</b>	<b>163,1</b>	<b>1 074,1</b>
<b>Полдник</b>					
ВАФЛИ	50	1,4	1,7	38,7	177,0
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (изюм) №376	200	0,5	0,1	28,3	116,4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>1,9</b>	<b>1,8</b>	<b>67,0</b>	<b>293,4</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>35,3</b>	<b>31,6</b>	<b>230,1</b>	<b>1 367,5</b>

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ** детей дошкольного возраста 3-7 лет

"Утверждаю "

Директор ООО "СОЮЗ-К"



5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	200/2	5,8	5,1	19,7	149,9
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/5/10	4,4	6,7	14,6	141,6
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>447</b>	<b>10,3</b>	<b>11,8</b>	<b>44,1</b>	<b>330,9</b>
<b>II Завтрак</b>					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,7</b>	<b>62,6</b>
<b>Обед</b>					
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50	0,8	0,1	4,4	21,4
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №135	200	1,5	3,0	8,8	71,7
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304	150	25,4	27,3	25,3	454,3
КИСЕЛЬ №376	180	0,4	0,0	25,2	102,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>32,4</b>	<b>30,9</b>	<b>91,5</b>	<b>782,3</b>
<b>Полдник</b>					
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	200	0,7	0,3	20,2	98,1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>4,5</b>	<b>5,2</b>	<b>57,4</b>	<b>306,6</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>48,0</b>	<b>48,1</b>	<b>207,7</b>	<b>1 482,4</b>

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ** детей дошкольного возраста 3-7 лет

"Утверждаю "

Директор ООО "СОЮЗ-К"



6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №168	200	7,5	8,2	33,8	245,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	5	0,0	3,6	0,0	37,4
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>442</b>	<b>10,7</b>	<b>12,0</b>	<b>63,3</b>	<b>416,0</b>
<b>II Завтрак</b>					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,7</b>	<b>62,6</b>
<b>Обед</b>					
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50	0,8	0,1	4,4	21,4
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	200	1,5	4,0	7,2	71,6
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ №247	80	8,7	4,1	2,2	80,0
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №125	130	2,5	3,5	20,9	129,6
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>18,3</b>	<b>11,0</b>	<b>76,0</b>	<b>484,6</b>
<b>Полдник</b>					
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	200	0,2	0,2	23,2	95,6
ПРЯНИК	50	3,0	2,4	37,5	183,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>3,2</b>	<b>2,6</b>	<b>60,7</b>	<b>278,6</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>32,5</b>	<b>27,0</b>	<b>215,2</b>	<b>1 247,8</b>



**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ** детей дошкольного возраста 3-7 лет

"Утверждаю "

Директор ООО "СОЮЗ-К"



7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №174	200	5,7	9,8	41,2	284,5
КАКАО С МОЛОКОМ №397	200	3,9	3,3	16,7	113,2
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	10	0,1	7,3	0,1	74,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>12,7</b>	<b>20,6</b>	<b>77,5</b>	<b>564,4</b>
<b>II Завтрак</b>					
ФРУКТЫ (БАНАН) №368	100	1,5	0,5	21,0	96,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21,0</b>	<b>96,0</b>
<b>Обед</b>					
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50	0,8	0,1	4,4	21,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82	200	2,3	2,2	16,2	94,4
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302	150	12,5	11,5	15,1	216,6
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180	0,1	0,0	10,2	41,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>20,0</b>	<b>14,3</b>	<b>73,7</b>	<b>505,6</b>
<b>Полдник</b>					
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (изюм) №376	200	0,5	0,1	28,3	116,4
ВАФЛИ	50	1,4	1,7	38,7	177,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>1,9</b>	<b>1,8</b>	<b>67,0</b>	<b>293,4</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>36,1</b>	<b>37,2</b>	<b>2 393,2</b>	<b>1 459,4</b>

## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ детей дошкольного возраста 3-7 лет

"Утверждаю "

Директор ООО "СОЮЗ-К"



8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
		Белки, г	Жиры, г	Углевод	
<b>Завтрак</b>					
КАША вязкая молочная из риса и пшена дружба №175	200	5,8	6,7	36,7	236,3
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9	0,0	35,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,0	102,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>14,1</b>	<b>12,2</b>	<b>73,2</b>	<b>466,0</b>
<b>II Завтрак</b>					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,7</b>	<b>62,6</b>
<b>Обед</b>					
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50	0,8	0,1	4,4	21,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77	200	1,9	2,3	15,7	91,1
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) №455	70	9,0	11,6	9,1	179,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130/5	4,9	4,1	31,4	186,7
КИСЕЛЬ №376	180	0,4	0,0	25,2	102,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>695</b>	<b>21,3</b>	<b>18,6</b>	<b>113,6</b>	<b>713,7</b>
<b>Полдник</b>					
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	200	0,7	0,3	20,2	98,1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>4,5</b>	<b>5,2</b>	<b>57,4</b>	<b>306,6</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>40,7</b>	<b>36,2</b>	<b>258,9</b>	<b>1 548,9</b>



## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ детей дошкольного возраста 3-7 лет

"Утверждаю "

Директор ООО "СОЮЗ-К"



9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
		Белки, г	Жиры, г	Углевод	
<b>Завтрак</b>					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	200/2	5,8	5,1	19,7	149,9
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	40/10	3,2	7,5	20,2	169,5
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>452</b>	<b>9,1</b>	<b>12,6</b>	<b>49,7</b>	<b>358,8</b>
<b>II Завтрак</b>					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,7</b>	<b>62,6</b>
<b>Обед</b>					
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50	0,8	0,1	4,4	21,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (пшено) №80	200	1,9	2,2	13,5	81,9
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289	150	22,2	25,9	13,6	374,8
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (изюм) №376	180	0,4	0,1	25,4	104,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>29,7</b>	<b>28,8</b>	<b>81,8</b>	<b>705,0</b>
<b>Полдник</b>					
ПРЯНИК	50	3,0	2,4	37,5	183,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>3,2</b>	<b>2,4</b>	<b>47,5</b>	<b>224,7</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>42,7</b>	<b>44,0</b>	<b>196,6</b>	<b>1 361,3</b>

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ** детей дошкольного возраста 3-7 лет

"Утверждаю "

Директор ООО "СОЮЗ-К"



10 день



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	200/5	6,1	2,9	31,0	173,8
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	10	0,1	7,3	0,1	74,8
ЧАЙ С МОЛОКОМ №394	200	3,0	2,5	15,6	97,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>455</b>	<b>12,3</b>	<b>12,9</b>	<b>66,8</b>	<b>440,6</b>
<b>II Завтрак</b>					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,7</b>	<b>62,6</b>
<b>Обед</b>					
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50	0,8	0,1	4,4	21,4
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	200	1,5	4,0	10,0	82,5
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304	150	25,4	27,3	25,3	454,3
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ №699	180	0,1	0,0	21,4	87,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>32,1</b>	<b>31,9</b>	<b>89,0</b>	<b>778,2</b>
<b>Полдник</b>					
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0,0	0,0	15,5	61,9
ВАФЛИ	50	1,4	1,7	38,7	177,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>1,4</b>	<b>1,7</b>	<b>54,2</b>	<b>238,9</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>46,6</b>	<b>46,7</b>	<b>224,6</b>	<b>1 520,3</b>