

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет

Утверждаю:

Директор: _____

Согласовано:

Директор *В. И. Васильев*

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	200/5	6,1	2,9	31,0	173,8	185	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ №394	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	5	0,0	3,6	0,0	37,4	6	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	440	11,3	9,2	61,2	377,4		
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №371	100	0,9	0,2	7,9	41,7	371	2011
Итого за прием пищи:	100	0,9	0,2	7,9	41,7		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	50	0,8	0,1	4,4	21,4	ТТК № 1,2,3,4,5	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	200	1,5	4,0	10,0	82,5	57	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) №287	70	9,1	10,3	8,4	166,0	287	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,4	1,4	2,0	24,5	348	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130/5	4,9	4,1	31,4	186,7	205	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/12/4	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	727	21,2	20,4	94,0	655,0		
Всего за день:		33,4	29,8	163,1	1 074,1		