

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

Меню на 31.07.2023 г. СП "Детский сад"

6 день

Утверждаю

Директор МКОУ СШ №1 Д.А. Куракина

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
КАША ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ (ТЕРКУЛЕСОВАЯ) №168	200		7,5	8,2	33,8	245,0	168	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	5		0,0	3,6	0,0	37,4	6	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7		0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	442		10,7	12,0	63,3	416,0		
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 (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50		0,8	0,1	4,4	21,4	ТТК № 1,2,3,4,5	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	200		1,5	4,0	7,2	71,6	67	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ №247	80		8,7	4,1	2,2	80,0	247	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №125	130		2,5	3,5	20,9	129,6	125	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180		0,0	0,0	14,0	55,8	376	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:	690		18,3	11,0	76,0	484,6		
Полдник								
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	200		0,2	0,2	23,2	95,6	372	2011
ПРЯНИК	50		3,0	2,4	37,5	183,0	ТТК № 8	
Итого за прием пищи:	250		3,2	2,6	60,7	278,6		
Всего за день:			33,0	25,8	214,7	1 241,8		