

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

Меню 20.11.23

6 день

Согласовано

Директор:  И.А. Куракина

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №168	200		7,5	8,2	33,8	168	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	5		0,0	3,6	0,0	6	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7		0,2	0,0	10,0	393	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,0	0,2	19,5	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	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	ТТК № 1,2,3,4,5	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	200		1,5	4,0	7,2	67	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ №247	80		8,7	4,1	2,2	247	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №125	130		2,5	3,5	20,9	125	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376	180		0,0	0,0	14,0	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	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	372	2011
ПРЯНИК	50		3,0	2,4	37,5	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