

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

Меню 21.11.23

7 день

Согласовано

Л.А.Куракина

Директор

Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №174	200		5,7	9,8	41,2	284,5	174	2011
КАКАО С МОЛОКОМ №397	200		3,9	3,3	16,7	113,2	397	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	10		0,1	7,3	0,1	74,8	6	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	450		12,7	20,6	77,5	564,4		
II Завтрак								
ФРУКТЫ (БАНАН) №368	100		1,5	0,5	21,0	96,0	368	2011
Итого за прием пищи:	100		1,5	0,5	21,0	96,0		
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	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82	200		2,3	2,2	16,2	94,4	82	2011
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302	150		12,5	11,5	15,1	216,6	302	2011
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ №699	180		0,1	0,0	21,4	87,8	699	2004
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:	640		20,0	14,3	85,0	552,4		
Полдник								
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (изюм) №376	200		0,5	0,1	28,3	116,4	376	2011
ВАФЛИ	50		1,4	1,7	38,7	177,0	ТТК № 10	
Итого за прием пищи:	250		1,9	1,8	67,0	293,4		
Всего за день:			36,1	37,2	250,5	1 506,2		