

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

Меню 18.12.23

6 день

Д.А.Куракина

Согласовано

Директор

УТВЕРЖЕНО

| 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 ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №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 | 1 | 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 | | |