

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

Меню 22.12.23

10 день

Согласовано

Директор

Т.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 ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	200/5		6,1	2,9	173,8	185	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	10		0,1	7,3	74,8	6	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ №394	200		3,0	2,5	97,3	394	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,1	0,2	94,7	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	455		12,3	12,9	440,6		
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150		0,8	0,2	14,7	62,6	399
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	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	200		1,5	4,0	82,5	57	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304	150		25,4	27,3	454,3	304	2011
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ №699	180		0,1	0,0	87,8	699	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	71,0	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	61,2	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	640		32,1	31,9	778,2		
Полдник							
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200		0,0	0,0	15,5	376	2011
ВАФЛИ	50		1,4	1,7	177,0	ТТК № 10	
Итого за прием пищи:	250		1,4	1,7	238,9		
Всего за день:			46,6	46,7	224,7	1 520,3	