

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет

Утверждено:

Директор: 09.01.2024

Согласовано:

Директор: 09.01.2024

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	150	4,5	2,1	24,3	134,0	185	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,5	1,5	10,6	64,3	395	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	5	0,0	3,6	0,0	37,4	6	2011
БАТОН №5	30	2,3	0,9	15,4	78,6	ТТК №5	
Итого за прием пищи:	335	9,3	8,1	50,3	314,3		
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №371	100	0,9	0,2	7,9	41,7	371	2011
Итого за прием пищи:	100	0,9	0,2	7,9	41,7		
Обед							
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	30	0,5	0,1	2,7	12,9	ТТК № 1,2,3,4,5	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	150	1,2	3,0	7,5	61,8	57	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304	130	22,0	20,5	19,0	340,7	304	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0,0	0,0	11,6	46,5	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	500	26,5	23,9	59,3	550,1		
Всего за день:		36,7	32,2	117,5	906,1		