

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

Утверждаю:
Директор:

09.07.2024.



Согласовано:

Директор:



10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые 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 |
| 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 | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 | 150 | 2,5 | 1,5 | 10,6 | 64,3 | 395 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 335 | 9,3 | 8,1 | 50,3 | 314,3 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399 | 150 | 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) | 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 |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ "ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ" №390 | 70 | 9,0 | 4,9 | 4,6 | 92,5 | 390 | 2004 |
| РИС ОТВАРНОЙ № 304 | 110 | 2,5 | 4,0 | 28,5 | 160,9 | 304 | |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393 | 150 | 0,2 | 0,0 | 11,4 | 46,5 | 393 | 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: | 550 | 16,2 | 12,3 | 73,2 | 462,8 | | |
| Всего за день: | | 26,3 | 20,6 | 138,2 | 839,7 | | |