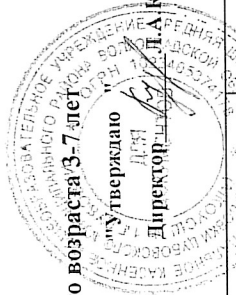


10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет

Меню дошкольной группы на 15.03.21

10 день



| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Цена порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры    | Сборник рецептов |
|--|--------------|-------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
|  |              |             | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |                 |                  |
| <b>Завтрак</b>   |              |             |                  |             |              |                               |                 |                  |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185   | 200/5        |             | 6,1              | 2,9         | 31,0         | 173,8                         | 185             | 2011             |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6  | 10           |             | 0,1              | 7,3         | 0,1          | 74,8                          | 6               | 2011             |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ №394   | 200          |             | 3,0              | 2,5         | 15,6         | 97,3                          | 394             | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 40           |             | 3,1              | 0,2         | 20,1         | 94,7                          | ТТК №6          |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>  | <b>455</b>   |             | <b>12,3</b>      | <b>12,9</b> | <b>66,8</b>  | <b>440,6</b>                  |                 |                  |
| <b>II Завтрак</b>  |              |             |                  |             |              |                               |                 |                  |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399  | 150          | -           | 0,8              | -0,2        | -14,7        | 62,6                          | 399             | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>  | <b>150</b>   |             | <b>0,8</b>       | <b>0,2</b>  | <b>14,7</b>  | <b>62,6</b>                   |                 |                  |
| <b>Обед</b>  |              |             |                  |             |              |                               |                 |                  |
| 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 |                  |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57   | 200          |             | 1,5              | 4,0         | 10,0         | 82,5                          | 57              | 2011             |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304   | 150          |             | 25,4             | 27,3        | 25,3         | 454,3                         | 304             | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ №392   | 190/10       |             | 0,1              | 0,0         | 9,8          | 39,4                          | 392             | 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          |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>  | <b>640</b>   |             | <b>32,1</b>      | <b>31,9</b> | <b>89,0</b>  | <b>778,2</b>                  |                 |                  |
| <b>Полдник</b>   |              |             |                  |             |              |                               |                 |                  |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376   | 200          |             | 0,0              | 0,0         | 15,5         | 61,9                          | 376             | 2011             |
| ВАФЛИ  | 50           | ←           | 1,4              | 1,7         | 38,7         | 177,0                         | ТТК № 10        |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>  | <b>250</b>   |             | <b>1,4</b>       | <b>1,7</b>  | <b>54,2</b>  | <b>238,9</b>                  |                 |                  |
| <b>Всего за день:</b>  |              |             | <b>46,6</b>      | <b>46,7</b> | <b>224,7</b> | <b>1 520,3</b>                |                 |                  |

102,1

ЦЕНА