

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



Утверждено  
Директор И.А.Куракина

Меню дошкольной группы на 20.03.24

3 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 ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №174	200		5,7	9,8	41,2	284,5	174	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>442</b>		<b>8,9</b>	<b>13,6</b>	<b>70,7</b>	<b>455,5</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	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82	200		2,3	2,2	16,2	94,4	82	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>		<b>19,1</b>	<b>9,2</b>	<b>85,0</b>	<b>507,4</b>		
<b>Полдник</b>								
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>		<b>3,2</b>	<b>2,6</b>	<b>60,7</b>	<b>278,6</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>32,0</b>		<b>32,0</b>	<b>25,6</b>	<b>231,1</b>	<b>1 304,1</b>		
<b>ЦЕНА</b>	<b>102,1</b>							