

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

Утверждено " 26.03.14 " Директор Д.А.Куракина

7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Цена порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--|--------------|-------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №174 | 200 | | 5,7 | 9,8 | 41,2 | 284,5 | 174 | 2011 |
| КАКАО С МОЛОКОМ №397 | 200 | | 3,9 | 3,3 | 16,7 | 113,2 | 397 | 2011 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6 | 10 | | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 74,8 | 6 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК №6 | |
| Итого за прием пищи: | 450 | | 12,7 | 20,6 | 77,5 | 564,4 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368 | 100 | | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 45,6 | 368 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 100 | | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96,0 | | |
| 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 | 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 |
| ПТИЦА, ГУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302 | 150 | | 12,5 | 11,5 | 15,1 | 216,6 | 302 | 2011 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 | 180 | | 0,1 | 0,0 | 25,5 | 101,7 | 383 | 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 | |
| Итого за прием пищи: | 640 | | 20,0 | 14,3 | 85,0 | 552,4 | | |
| Полдник | | | | | | | | |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (изюм) №376 | 200 | | 0,5 | 0,1 | 28,3 | 116,4 | 376 | 2011 |
| ВАФЛИ | 50 | | 1,4 | 1,7 | 38,7 | 177,0 | ТТК № 10 | |
| Итого за прием пищи: | 250 | | 1,9 | 1,8 | 67,0 | 293,4 | | |
| Всего за день: | | | 36,1 | 37,2 | 250,5 | 1 506,2 | | |

102,1

ЦЕНА