



Утверждено
 Директор Л.А. Куракина

Меню дошкольной группы 0104.21

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

1 день

Прим 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 (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №168	200		7,5	8,2	33,8	245,0	168	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180		2,8	2,2	15,2	92,1	395	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:	430		13,4	17,9	68,6	503,8		
II Завтрак								
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	100		0,4	0,4	9,5	45,6	368	2011
Итого за прием пищи:	100		0,4	0,4	9,5	45,6		
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	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	200		1,5	4,0	7,2	71,6	67	2011
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ №305	70		11,5	11,6	11,5	197,7	305	←-2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165	150		8,4	6,3	38,3	248,8	165	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7		0,2	0,0	10,0	41,7	393	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:	710		26,2	22,5	107,1	744,6		
Полдник								
ВАФЛИ	50		1,4	1,7	38,7	177,0	ТТК № 10	2011
КАКАО С МОЛОКОМ №397	200		3,9	3,3	16,7	113,2	397	
Итого за прием пищи:	250		5,3	5,0	55,4	290,2		
Всего за день:			45,3	45,8	240,6	1 584,2		

102,1

ЦЕНА