

10-ти дневное меню для обеспечения питания детей дошкольного возраста 3-7 лет с 9-10 часовым пребыванием.

Утверждено:

Директор:

Согласовано:

Директор:

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША вязкая молочная из риса и пшени дружба с маслом №103	180	8,70	13,70	28,40	220,60	103	
БУТЕРБРОД с сыром №3 (БАТОН)	30/5/10	4,40	6,70	14,60	141,60	3	2016
ЧАЙ с САХАРОМ №411	180	0,10	0,00	14,30	57,00	411	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>13,20</b>	<b>20,40</b>	<b>57,30</b>	<b>419,20</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,80	0,20	14,70	62,60	399	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,80</b>	<b>0,20</b>	<b>14,70</b>	<b>62,60</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50	0,80	0,10	4,40	21,40	1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с БОБОВЫМИ (горох) № 43	180	4,00	3,80	11,70	97,00	43	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ), (говядина) №304	70/30	4,70	5,30	6,00	90,40	304	2016
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №136	130	3,50	4,50	22,90	132,30	136	2016
КИСЕЛЬ №247	180	1,20	0,00	26,00	105,00	247	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	30	2,34	0,30	14,46	70,08	6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	59,40	7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>18,42</b>	<b>14,30</b>	<b>97,86</b>	<b>575,58</b>		
<b>Полдник</b>							
ВАФЛИ № 10	50	1,40	1,70	38,70	177,00	10	
ЧАЙ с МОЛОКОМ №413	200	3,30	2,77	17,33	108,40	413	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>4,70</b>	<b>4,47</b>	<b>56,03</b>	<b>285,40</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1505</b>	<b>37,12</b>	<b>39,37</b>	<b>225,89</b>	<b>1342,78</b>		



С.А.