

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

Утверждаю:

Директор:

Согласовано:

Директор:

4 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	180	5,50	3,10	28,00	156,40	185	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414	180	3,00	2,50	15,50	95,60	414	2016
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН)	30/20	4,40	6,70	14,60	141,60	2	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>12,90</b>	<b>12,30</b>	<b>58,10</b>	<b>393,60</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386	100	0,4	0,4	9,5	45,6	386	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,5</b>	<b>45,6</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50	0,80	0,10	4,40	21,40	1,2,3,4,5	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №63	180	1,30	3,60	9,00	74,25	63	2016
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №321	150	25,40	27,30	25,30	454,30	321	
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>620</b>	<b>32,92</b>	<b>31,60</b>	<b>91,56</b>	<b>784,43</b>		
<b>Полдник</b>							
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (сладким) № 154	130/30	13,13	12,00	34,06	272,50	154	
ЧАЙ С МОЛОКОМ №413	180	3,00	2,50	15,60	97,60	413	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>16,13</b>	<b>14,50</b>	<b>49,66</b>	<b>370,10</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1470</b>	<b>62,35</b>	<b>58,80</b>	<b>208,82</b>	<b>1593,73</b>		



*С.А.*

*13.11.2025*