

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

Утверждаю:

Директор:

Согласовано:

Директор:

3 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 РИСОВАЯ №102	180	5,70	9,80	41,20	284,50	102	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1 (БАТОН)	40/10	3,20	7,50	20,20	169,50	1	2016
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412	180	0,20	0,00	13,70	55,80	412	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>9,10</b>	<b>17,30</b>	<b>75,10</b>	<b>509,80</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 КРУПТОЙ (пшено) №86	180	1,60	2,10	12,10	73,60	86	2016
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (минтай) № 261	80	8,74	4,07	2,20	80,00	261	2016
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165	130	7,30	5,50	33,20	215,60	165	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 53	180	0,00	0,00	14,00	55,80	53	
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>680</b>	<b>22,66</b>	<b>12,37</b>	<b>92,76</b>	<b>575,88</b>		
<b>Полдник</b>							
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ № 108	180	0,80	0,90	4,80	31,70	108	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	30	2,34	0,30	14,46	70,08	6	
ЧАЙ С САХАРОМ №411	180	0,10	0,00	14,30	57,00	411	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>3,24</b>	<b>1,20</b>	<b>33,56</b>	<b>158,78</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1630</b>	<b>35,80</b>	<b>31,07</b>	<b>216,12</b>	<b>1307,06</b>		



*Л.Н. М. 2025*