

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

Согласовано: *[Подпись]*

Директор: *[Подпись]*



8 день

| Принем пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № репел-туры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|   |              | 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          |                  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414   | 180          | 3,00             | 2,50         | 15,50         | 95,60                         | 414          | 2016             |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН)  | 30/5/10      | 4,40             | 6,70         | 14,60         | 141,60                        | 3            | 2016             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>405</b>   | <b>16,10</b>     | <b>22,90</b> | <b>58,50</b>  | <b>457,80</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 БОБОВЫМИ (горох) № 43  | 180          | 4,00             | 3,80         | 11,70         | 97,00                         | 43           |                  |
| ПТИЦА, тушенная в соусе с овощами № 319   | 180          | 9,00             | 5,80         | 16,70         | 129,00                        | 319          |                  |
| 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>650</b>   | <b>18,02</b>     | <b>10,30</b> | <b>73,66</b>  | <b>432,68</b>                 |              |                  |
| <b>Полдник</b>  |              |                  |              |               |                               |              |                  |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ ГРЕЧНЕВОЙ № 85 а   | 180          | 5,90             | 5,20         | 16,80         | 142,00                        | 85 а         |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ №411  | 180          | 0,10             | 0,00         | 14,30         | 57,00                         | 411          | 2016             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6  | 30           | 2,34             | 0,30         | 14,46         | 70,08                         | 6            |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>390</b>   | <b>8,34</b>      | <b>5,50</b>  | <b>45,56</b>  | <b>269,08</b>                 |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>   | <b>1595</b>  | <b>43,26</b>     | <b>38,90</b> | <b>192,42</b> | <b>1222,16</b>                |              |                  |