



Утверждено:
Директор:

08.10.2015 г.

Согласовано:
Директор:



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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецен-туры	Сборник рецентур
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ №101	180	9,45	8,90	33,75	240,66	101
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №14	180	3,00	2,50	15,50	95,60	414
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)	40/10	3,20	7,50	20,20	169,50	1
Итого за прием пищи:	410	15,65	18,90	69,45	505,76	
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386	100	0,40	0,40	9,50	45,60	386
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,50	45,60	
Обед						
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
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №47	180	2,30	4,50	7,40	73,44	47
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ № 319	180	9,00	5,80	16,70	129,00	319
ЧАЙ С САХАРОМ №411	180	0,10	0,00	14,30	57,00	411
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
Итого за прием пищи:	650	16,42	11,00	69,66	410,32	
Полдник						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ ГРЕЧНЕВОЙ № 85 а	180	5,90	5,20	16,80	142,00	85 а
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	30	2,34	0,30	14,46	70,08	6
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412	180	0,20	0,00	13,70	55,80	412
Итого за прием пищи:	390	8,44	5,50	44,96	267,88	
Всего за день:	1550	40,91	35,80	193,57	1229,56	