

10-ти дневное меню для обеспечения питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет

Утверждаю:

Директор Капенкина Т.П.

*Капенкина Т.П.*



6 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 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 МАСЛОМ № 1 (БАТОН)   | 40/10        | 3,20             | 7,50         | 20,20         | 169,50                        | 1            | 2016             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>  | <b>400</b>   | <b>11,70</b>     | <b>13,10</b> | <b>63,70</b>  | <b>421,50</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    |                  |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №47  | 180          | 2,30             | 4,50         | 7,40          | 73,44                         | 47           |                  |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (минтай) № 261  | 80           | 8,74             | 4,07         | 2,20          | 80,00                         | 261          | 2016             |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №136  | 130          | 3,50             | 4,50         | 22,90         | 132,30                        | 136          | 2016             |
| 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>19,56</b>     | <b>13,77</b> | <b>77,76</b>  | <b>492,42</b>                 |              |                  |
| <b>Полдник</b>   |              |                  |              |               |                               |              |                  |
| ВАФЛИ № 10   | 50           | 1,40             | 1,70         | 38,70         | 177,00                        | 10           |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ №411   | 180          | 0,10             | 0,00         | 14,30         | 57,00                         | 411          | 2016             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>  | <b>230</b>   | <b>1,50</b>      | <b>1,70</b>  | <b>53,00</b>  | <b>234,00</b>                 |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>  |              | <b>33,56</b>     | <b>28,77</b> | <b>209,16</b> | <b>1210,52</b>                |              |                  |