



Утверждено:  
Директор:



Согласовано:  
Директор:

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

4 день

03.09.2017.

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                            | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник<br>рецептур |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|--------------|---------------------|
|                                                                                                                           |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |              |                     |
| Завтрак                                                                                                                   |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| 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                |
| Итого за прием пищи:                                                                                                      | 410          | 12,90            | 12,30   | 58,10       | 393,60                           |              |                     |
| II Завтрак                                                                                                                |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386                                                                                               | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,5         | 45,6                             | 386          | 2016                |
| Итого за прием пищи:                                                                                                      | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,5         | 45,6                             |              |                     |
| Обед                                                                                                                      |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или<br>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            |                     |
| Итого за прием пищи:                                                                                                      | 620          | 32,92            | 31,60   | 91,56       | 784,43                           |              |                     |
| Полдник                                                                                                                   |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| ПЕЧЕНЬЕ №9                                                                                                                | 50           | 3,80             | 4,90    | 37,20       | 208,50                           | 9            |                     |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ №413                                                                                                        | 180          | 3,00             | 2,50    | 15,60       | 97,60                            | 413          | 2016                |
| Итого за прием пищи:                                                                                                      | 230          | 6,80             | 7,40    | 52,80       | 306,10                           |              |                     |
| Всего за день:                                                                                                            | 1360         | 53,02            | 51,70   | 211,96      | 1529,73                          |              |                     |