Утверждаю:

Директор: «СОЮЗ-К»

Согласовано:

Директор:

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

28.10.2021г.

**3 день**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| 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 |
| **Итого за прием пищи:** | **410** | **35,80** | **17,30** | **75,10** | **509,80** | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399 | 150 | 0,80 | 0,20 | 14,70 | 62,60 | 399 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **150** | **0,80** | **0,20** | **14,70** | **62,60** | | |
| **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 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (пшено) №86 | 180 | 1,60 | 2,10 | 12,10 | 73,60 | 86 | 2016 |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (минтай) № 261 или КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК №106 ) | 80/70 | 8,74/9,03 | 4,07/9,17 | 2,2/10,08 | 80/123,62 | 261/106 | 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 | |
| **Итого за прием пищи:** | **680/670** | **22,66/22,95** | **12,37/17,47** | **92,76/100,64** | **575,88/619,5** | | |
| **Полдник** | | | | | | | |
| БЛИНЫ "ДОМАШНИЕ" ТТК №55 | 50 | 2,5 | 6 | 10,5 | 105 | ТТК №55 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ №411 | 180 | 0,10 | 0,00 | 14,30 | 57,00 | 411 | 2016 |
| **Итого за прием пищи:** | **230** | **2,60** | **6,00** | **24,80** | **162,00** | | |
| **Всего за день:** | **1470/1460** | **61,86/62,15** | **35,87/40,97** | **207,36/215,24** | **1310,28/1353,9** | | |