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

"Утверждаю"
Директор _____

Согласовано
Директор
Г.Ф. Крюкова

6 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 (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №168	200	7,5	8,2	33,8	245,0	168	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	5	0,0	3,6	0,0	37,4	6	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	**442**	**10,7**	**12,0**	**63,3**	**416,0**		
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6	399	2011
Итого за прием пищи:	**150**	**0,8**	**0,2**	**14,7**	**62,6**		
Обед							
Овощи по сезону (или огурец свежий,или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50	0,8	0,1	4,4	21,4	ТТК № 1,2,3,4,5	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	200	1,5	4,0	7,2	71,6	67	2011
РЫБА,ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ №247	80	8,7	4,1	2,2	80,0	247	2011
БОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ (ГОРОХ) № 330	130	12,50	6,00	27,70	217,10	330	2004
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	ТТК №6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	**690**	**18,3**	**11,0**	**76,0**	**484,6**		
Полдник							
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	200	0,2	0,2	23,2	95,6	372	2011
ПРЯНИК	50	3,0	2,4	37,5	183,0	ТТК № 8	
Итого за прием пищи:	**250**	**3,2**	**2,6**	**60,7**	**278,6**		
Всего за день:		**33,0**	**25,8**	**214,7**	**1 241,8**		

Повар: Шеф / Макадинова Х.А /