

Утверждаю:

Директор:

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

30.09.2025г.

2 день

Согласовано:

Директор:

Муниципальное

казенное

общественное учреждение

«Воспитательная

средняя

общеобразовательная

школа»

Энергетическая

ценность, ккал

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции

Пищевые вещества

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

№ рецеп-туры

Сборник
рецептур

Завтрак

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА №175

200

5,4

5,6

43,2

244,0

175

2011

БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3

30/5/10

4,4

6,7

14,6

141,6

3

2011

ЧАЙ С САХАРОМ №392

190

0,1

0,0

14,3

57,0

392

2011

Итого за прием пищи:

435

9,9

12,3

72,0

442,6

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

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77

200

1,9

2,3

15,7

91,1

77

2011

РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289

150

9,6

9,5

14,9

207,3

289

2011

КИСЕЛЬ №247

180

1,3

0,0

29,0

117,0

247

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:

640

17,9

12,4

91,8

569,0

Полдник

ПЕЧЕНЬЕ

50

3,8

4,9

37,2

208,5

ТТК № 9

КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372

200

0,2

0,2

23,2

95,6

372

2011

Итого за прием пищи:

250

4,0

5,1

60,4

304,1

Всего за день:

32,6

29,9

238,9

1 378,3