

Утверждаю:

Директор:

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

06.10.2025г.

6 день

Согласовано:

Директор:



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	200	6,1	2,9	31,0	173,8	185	2011	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	5	0,0	3,6	0,0	37,4	6	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	3,0	2,5	15,5	95,6	395	2011	
БАТОН №5	30	2,3	0,9	15,4	78,6	ТТК №5		
Итого за прием пищи:	415	11,4	9,9	61,9	385,4			
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	2,5	5,0	8,2	81,6	67	2011	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ "ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ" №390	80	10,3	5,6	5,2	105,7	390	2004	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №125	130	3,5	4,5	22,9	132,3	125	2011	
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:	700	21,4	15,7	82,5	529,0			
Полдник								
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	ТТК № 9		
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190	0,1	0,0	14,3	57,0	392	2011	
Итого за прием пищи:	240	3,9	4,9	51,5	265,5			
Всего за день:		37,5	30,7	210,6	1 242,5			