

Утверждаю:

Директор:

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 3-5 лет

07.10.2025г.

7 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 ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №174	200	5,7	9,8	41,2	284,5	174	2011
КАКАО С МОЛОКОМ №397	200	3,9	3,3	16,7	113,2	397	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	10	0,1	7,3	0,1	74,8	6	2011
БАТОН №5	30	2,3	0,9	15,4	78,6	ТТК №5	
Итого за прием пищи:	440	12,0	21,3	73,4	551,1		
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	100	0,4	0,4	9,5	45,6	368	2011
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 огурец соленый, или свекла отварная)	50	0,8	0,1	4,4	21,4	ТТК № 1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82	200	2,3	2,2	16,2	94,4	82	2011
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ №305	70	11,5	11,6	11,5	197,7	305	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165	150	8,4	6,3	38,3	248,8	165	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180	0,2	0,0	13,7	55,8	393	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:	710	27,5	20,7	111,9	750,3		
Полдник							
ВАФЛИ	50	1,4	1,7	38,7	177,0	ТТК № 10	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (изюм) №376	180	0,4	0,1	25,4	104,9	376	2011
Итого за прием пищи:	250	1,8	1,8	64,1	281,9		
Всего за день:		41,7	44,2	258,9	1 628,9		