

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

Утверждаю:

Директор:

Согласовано:

Директор:

8 день

3.12.25

Прием пищи, наименование блюда

3.12.25

8 день	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
	КАША вязкая молочная из риса и пшени Дружба №175	200	5,8	6,7	36,7	236,3	175	2011
	СЫР (порциями) №7	10	2,2	2,9	0,0	35,3	7	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:	420	13,3	13,0	67,6	445,8		
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
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) №287	70	9,1	10,3	8,4	166,0	287	2011
	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,4	1,4	2,0	24,5	348	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130	4,9	7,9	29,6	211,9	205	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:	720	22,7	22,5	116,9	764,1		
Полдник								
	ЧАЙ С САХАРОМ №392	190	0,1	0,0	14,3	57,0	392	2011
	ПРЯНИК	50	3,0	2,4	37,5	183,0	ТТК № 8	2011
	Итого за прием пищи:	240	3,1	2,4	51,8	240,0		
	Всего за день:		39,9	38,1	251,0	1 512,5		

новар Савельева