

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



Согласовано: *Маслова М.М.*
 Директор: _____

6 день

18.03.2016

Итого за прием пищи:	Итого за прием пищи:	Итого за прием пищи:	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г			
Завтрак							
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50	0,80	0,10	4,40	21,40	1,2,3,4,5	
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	180	2,30	4,50	7,40	73,44	47	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №47	80	8,74	4,07	2,20	80,00	261	2016
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (минтай) № 261	130	3,50	4,50	22,90	132,30	136	2016
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №136	180	0,00	0,00	14,00	55,80	53	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 53	30	2,34	0,30	14,46	70,08	6	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	30	1,88	0,30	12,40	59,40	7	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	680	19,56	13,77	77,76	492,42		
Итого за прием пищи:							
Полдник							
ВАФЛИ № 10	50	1,40	1,70	38,70	177,00	10	
ЧАЙ С САХАРОМ №411	180	0,10	0,00	14,30	57,00	411	2016
Итого за прием пищи:	230	1,50	1,70	53,00	234,00		
Всего за день:		33,56	28,77	209,16	1210,52		

Завтрак

II Завтрак

Обед

Полдник