

Тверждаю:

Директор:

С.А. Мамкина



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

1 день

9.02.2016

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|--------------|-------------------------------|----------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ №101 | 180 | 9,45 | 8,90 | 33,75 | 240,66 | 101 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414 | 180 | 3,00 | 2,50 | 15,50 | 95,60 | 414 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН) | 40/10 | 3,20 | 7,50 | 20,20 | 169,50 | 1 |
| Итого за прием пищи: | 410 | 15,65 | 18,90 | 69,45 | 505,76 | |
| II Завтрак | | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386 | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,50 | 45,60 | 386 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,50 | 45,60 | |
| Обед | | | | | | |
| 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 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №47 | 180 | 2,30 | 4,50 | 7,40 | 73,44 | 47 |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ № 319 | 180 | 9,00 | 5,80 | 16,70 | 129,00 | 319 |
| ЧАЙ С САХАРОМ №411 | 180 | 0,10 | 0,00 | 14,30 | 57,00 | 411 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6 | 30 | 2,34 | 0,30 | 14,46 | 70,08 | 6 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7 | 30 | 1,88 | 0,30 | 12,40 | 59,40 | 7 |
| Итого за прием пищи: | 650 | 16,42 | 11,00 | 69,66 | 410,32 | |
| Полдник | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН) | 30/20 | 4,40 | 6,70 | 14,60 | 141,60 | 2 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412 | 180 | 0,20 | 0,00 | 13,70 | 55,80 | 412 |
| Итого за прием пищи: | 230 | 4,60 | 6,70 | 28,30 | 197,40 | |
| Всего за день: | | 37,07 | 37,00 | 176,91 | 1159,08 | |

