



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

3.04.2016

Согласовано: *М.В. Мамеева*

8 день

| гвардаю: аректор: | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------------|--------------|---------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| АША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №103 | 180 | 8,70 | 13,70 | 28,40 | 220,60 | 103 | |
| ОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414 | 180 | 3,00 | 2,50 | 15,50 | 95,60 | 414 | 2016 |
| УТЕРЬРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН) | 30/5/10 | 4,40 | 6,70 | 14,60 | 141,60 | 3 | 2016 |
| Итого за прием пищи: | 405 | 16,10 | 22,90 | 58,50 | 457,80 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| ОК ЯБЛОЧНЫЙ №399 | 150 | 0,80 | 0,20 | 14,70 | 62,60 | 399 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 150 | 0,80 | 0,20 | 14,70 | 62,60 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Ювощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или гурец соленый, или свекла отварная) | 50 | 0,80 | 0,10 | 4,40 | 21,40 | 1,2,3,4,5 | |
| УП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (горох) № 43 | 180 | 4,00 | 3,80 | 11,70 | 97,00 | 43 | |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ № 319 | 180 | 9,00 | 5,80 | 16,70 | 129,00 | 319 | |
| СОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 53 | 180 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 55,80 | 53 | |
| 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 | 18,02 | 10,30 | 73,66 | 432,68 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| УТЕРЬРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН) | 30/20 | 4,40 | 6,70 | 14,60 | 141,60 | 2 | 2016 |
| ЧАЙ С САХАРОМ №411 | 180 | 0,10 | 0,00 | 14,30 | 57,00 | 411 | 2016 |
| Итого за прием пищи: | 230 | 4,50 | 6,70 | 28,90 | 198,60 | | |
| Всего за день: | | 39,42 | 40,10 | 175,76 | 1151,68 | | |

