

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



Утверждаю:

Директор:

Согласовано: *Маслова М.М.*

Директор:

01.04.2022

6 день

Утверждаю: Директор:	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	180	5,50	3,10	28,00	156,40	185	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414	180	3,00	2,50	15,50	95,60	414	2016
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)	40/10	3,20	7,50	20,20	169,50	1	2016
Итого за прием пищи:	400	11,70	13,10	63,70	421,50		
II Завтрак							
СОК 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							
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	
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (минтай) № 261	80	8,74	4,07	2,20	80,00	261	2016
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №136	130	3,50	4,50	22,90	132,30	136	2016
КОМПОТ 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:	680	19,56	13,77	77,76	492,42		
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		