

Утверждаю:

Директор:

Согласовано:  
Директор:

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

Д.С.Ч.А.А.А.



| Прием пищи, наименование блюда                                                                                         | 1 день     | Масса порции | Пищевые вещества |               |                | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|------------------|---------------|----------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                                                                                        |            |              | Белки, г         | Жиры, г       | Углеводы, г    |                               |              |                  |
| <b>Завтрак</b>                                                                                                         |            |              |                  |               |                |                               |              |                  |
| 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                           | 2016         |                  |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)                                                                                         | 40/10      | 3,20         | 7,50             | 20,20         | 169,50         | 1                             | 2016         |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                                                            | <b>410</b> | <b>15,65</b> | <b>18,90</b>     | <b>69,45</b>  | <b>505,76</b>  |                               |              |                  |
| <b>II Завтрак</b>                                                                                                      |            |              |                  |               |                |                               |              |                  |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386                                                                                            | 100        | 0,40         | 0,40             | 9,50          | 45,60          | 386                           | 2016         |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                                                            | <b>100</b> | <b>0,40</b>  | <b>0,40</b>      | <b>9,50</b>   | <b>45,60</b>   |                               |              |                  |
| <b>Обед</b>                                                                                                            |            |              |                  |               |                |                               |              |                  |
| 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                           | 2016         |                  |
| 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                             |              |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                                                            | <b>650</b> | <b>16,42</b> | <b>11,00</b>     | <b>69,66</b>  | <b>410,32</b>  |                               |              |                  |
| <b>Полдник</b>                                                                                                         |            |              |                  |               |                |                               |              |                  |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН)                                                                                       | 30/20      | 4,40         | 6,70             | 14,60         | 141,60         | 2                             | 2016         |                  |
| ЧАЙ С ЛИМОННОМ №412                                                                                                    | 180        | 0,20         | 0,00             | 13,70         | 55,80          | 412                           | 2016         |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                                                            | <b>230</b> | <b>4,60</b>  | <b>6,70</b>      | <b>28,30</b>  | <b>197,40</b>  |                               |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>                                                                                                  |            | <b>37,07</b> | <b>37,00</b>     | <b>176,91</b> | <b>1159,08</b> |                               |              |                  |