



Утверждаю:  
Директор: \_\_\_\_\_

30.03.2016 4 день

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

Согласовано:  
Мунципальное казенное общеобразовательное учреждение «Буряцкая средняя общеобразовательная школа»  
Директор: \_\_\_\_\_

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	180	5,50	3,10	28,00	185	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414	180	3,00	2,50	15,50	414	2016
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН)	30/20	4,40	6,70	14,60	2	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>12,90</b>	<b>12,30</b>	<b>58,10</b>	<b>393,60</b>	
<b>II Завтрак</b>						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386	100	0,4	0,4	9,5	45,6	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,5</b>	<b>45,6</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
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №63	180	1,30	3,60	9,00	74,25	63
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №321	150	25,40	27,30	25,30	454,30	321
КИСЕЛЬ №247	180	1,20	0,00	26,00	105,00	247
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>620</b>	<b>32,92</b>	<b>31,60</b>	<b>91,56</b>	<b>784,43</b>	
<b>Полдник</b>						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)	40/10	3,20	7,50	20,20	169,50	1
ЧАЙ С МОЛОКОМ №413	180	3,00	2,50	15,60	97,60	413
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>6,20</b>	<b>10,00</b>	<b>35,80</b>	<b>267,10</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>52,42</b>	<b>54,30</b>	<b>194,96</b>	<b>1490,73</b>	