



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

Утверждаю:

Директор:

Согласовано: *М.А. Мамкина*
 Директор: *М.А. Мамкина*

д.т.о.д. 2016 г. 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г, г.л.с. 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 ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН)	30/20	4,40	6,70 14,60	141,60	2	2016
Итого за прием пищи:	410	12,90	12,30 58,10	393,60		
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386	100	0,4	0,4 9,5	45,6	386	2016
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4 9,5	45,6		
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	2016
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №63	180	1,30	3,60 9,00	74,25	63	2016
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №321	150	25,40	27,30 25,30	454,30	321	2011
КИСЕЛЬ №247	180	1,20	0,00 26,00	105,00	247	2011
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:	620	32,92	31,60 91,56	784,43		
Полдник						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)	40/10	3,20	7,50 20,20	169,50	1	2016
ЧАЙ С МОЛОКОМ №413	180	3,00	2,50 15,60	97,60	413	2016
Итого за прием пищи:	230	6,20	10,00 35,80	267,10		
Всего за день:		52,42	54,30 194,96	1490,73		