



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

3.04.2016

Утверждаю:

Директор:

Согласовано:

Директор:

*Медведева*

10 день	Масса порции	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>								
	180	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	5,50	3,10	28,00	156,40	185	2011
	180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414	3,00	2,50	15,50	95,60	414	2016
	30/20	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН)	4,40	6,70	14,60	141,60	2	2016
	<b>410</b>	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>12,90</b>	<b>12,30</b>	<b>58,10</b>	<b>393,60</b>		
<b>II Завтрак</b>								
	100	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386	0,40	0,40	9,50	45,60	386	2016
	<b>100</b>	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,50</b>	<b>45,60</b>		
<b>Обед</b>								
	50	Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	0,80	0,10	4,40	21,40	1,2,3,4,5	
	180	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №63	1,30	3,60	9,00	74,25	63	2016
	150	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №321	25,40	27,30	25,30	454,30	321	
	180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 53	0,00	0,00	14,00	55,80	53	
	30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	2,34	0,30	14,46	70,08	6	
	30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	1,88	0,30	12,40	59,40	7	
	<b>620</b>	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>31,72</b>	<b>31,60</b>	<b>79,56</b>	<b>735,23</b>		
<b>Полдник</b>								
	50	ВАФЛИ № 10	1,40	1,70	38,70	177,00	10	
	180	КАКАО С МОЛОКОМ №416	4,10	3,60	17,40	118,80	416	2016
	<b>230</b>	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>5,50</b>	<b>5,30</b>	<b>56,10</b>	<b>295,80</b>		
		<b>Всего за день:</b>	<b>50,52</b>	<b>49,60</b>	<b>203,26</b>	<b>1470,23</b>		