

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

Утверждаю:

Директор:

Согласовано:

Директор:

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
КАША вязкая молочная из риса и пшена дружба с маслом №103	180	8,70	13,70	220,60	103	
БУТЕРБРОД с сыром №3 (БАТОН)	30/5/10	4,40	6,70	141,60	3	2016
ЧАЙ с сахаром №411	180	0,10	0,00	57,00	411	2016
Итого за прием пищи:	405	13,20	20,40	419,20		
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,80	0,20	62,60	399	2011
Итого за прием пищи:	150	0,80	0,20	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	21,40	1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с БОБОВЫМИ (горох) № 43	180	4,00	3,80	97,00	43	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ), (говядина) №304	70/30	4,70	5,30	90,40	304	2016
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №136	130	3,50	4,50	132,30	136	2016
КИСЕЛЬ №247	180	1,20	0,00	105,00	247	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	30	2,34	0,30	70,08	6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	59,40	7	
Итого за прием пищи:	700	18,42	14,30	575,58		
Полдник						
ВАФЛИ № 10	50	1,40	1,70	177,00	10	
ЧАЙ с МОЛОКОМ №413	200	3,30	2,77	108,40	413	2016
Итого за прием пищи:	250	4,70	4,47	285,40		
Всего за день:		37,12	39,37	1342,78		

