

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

21.04.2016

Согласовано: *Мед. А.А. Мещеряков*

тверждаю:

директор:

Директор:

2 день



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
АША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №103	180	8,70	13,70	28,40	220,60	103
УТЕРБРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН)	30/5/10	4,40	6,70	14,60	141,60	3
АЙ С САХАРОМ №411	180	0,10	0,00	14,30	57,00	411
Итого за прием пищи:	405	13,20	20,40	57,30	419,20	
II Завтрак						
ЮК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,80	0,20	14,70	62,60	399
Итого за прием пищи:	150	0,80	0,20	14,70	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	4,40	21,40	1,2,3,4,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (горох) № 43	180	4,00	3,80	11,70	97,00	43
ПЕПТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ), (говядина) №304	70/30	4,70	5,30	6,00	90,40	304
САРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №136	130	3,50	4,50	22,90	132,30	136
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
Итого за прием пищи:	700	18,42	14,30	97,86	575,58	
Полдник						
ВАФЛИ № 10	50	1,40	1,70	38,70	177,00	10
ЧАЙ С МОЛОКОМ №413	200	3,30	2,77	17,33	108,40	413
Итого за прием пищи:	250	4,70	4,47	56,03	285,40	
Всего за день:		37,12	39,37	225,89	1342,78	