



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

Согласовано: *Маслова М.М.*
 Директор: _____

16.02.2016

6 день

Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
	Белки, г	Жиры, г			
Завтрак					
180	5,50	3,10	28,00	185	2011
АША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185					
180	3,00	2,50	15,50	414	2016
ОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414					
40/10	3,20	7,50	20,20	1	2016
УТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)					
400	11,70	13,10	63,70	421,50	
Итого за прием пищи:					
II Завтрак					
150	0,80	0,20	14,70	62,60	2011
ОК ЯБЛОЧНЫЙ №399					
150	0,80	0,20	14,70	62,60	
Итого за прием пищи:					
Обед					
50	0,80	0,10	4,40	21,40	1,2,3,4,5
Ювци по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или гурец соленый, или свекла отварная)					
180	2,30	4,50	7,40	73,44	47
ЦИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №47					
80	8,74	4,07	2,20	80,00	261
ЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (минтай) № 261					
130	3,50	4,50	22,90	132,30	136
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №136					
180	0,00	0,00	14,00	55,80	53
СОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 53					
30	2,34	0,30	14,46	70,08	6
КЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6					
30	1,88	0,30	12,40	59,40	7
КЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7					
680	19,56	13,77	77,76	492,42	
Итого за прием пищи:					
Полдник					
50	1,40	1,70	38,70	177,00	10
ВАФЛИ № 10					
180	0,10	0,00	14,30	57,00	411
ЧАЙ С САХАРОМ №411					
230	1,50	1,70	53,00	234,00	
Итого за прием пищи:					
Всего за день:					
	33,56	28,77	209,16	1210,52	

гверждаю: _____
 директор: _____

