

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

Утверждаю: *10.03.2016*
 Директор: *Медведева С.А.*

Согласовано:
 Директор: *Медведева С.А.*



10 день	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	180	5,50	3,10	28,00	185	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414	180	3,00	2,50	15,50	414	2016
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН)	30/20	4,40	6,70	14,60	2	2016
Итого за прием пищи:	410	12,90	12,30	58,10	393,60	
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386	100	0,40	0,40	9,50	45,60	2016
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,50	45,60	
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
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №63	180	1,30	3,60	9,00	74,25	63
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №321	150	2,50	27,30	25,30	454,30	321
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 53	180	0,00	0,00	14,00	55,80	53
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	31,72	31,60	79,56	735,23	
Полдник						
ВАФЛИ № 10	50	1,40	1,70	38,70	177,00	10
КАКАО С МОЛОКОМ №416	180	4,10	3,60	17,40	118,80	416
Итого за прием пищи:	230	5,50	5,30	56,10	295,80	
Всего за день:		50,52	49,60	203,26	1470,23	

