

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

2.04.2016

Согласовано: *Мас (И.А. Савиныхина)*

Директор: *Мас (И.А. Савиныхина)*

7 день

Прислать блюда, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №102	180	5,70	9,80	41,20	284,50	102
КАКАО С МОЛОКОМ №416	180	4,10	3,60	17,40	118,80	416
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН)	30/20	4,40	6,70	14,60	141,60	2
Итого за прием пищи:	410	14,20	20,10	73,20	544,90	
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386	100	0,40	0,40	9,50	45,60	386
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
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (пшено) № 86	180	1,60	2,10	12,10	73,60	86
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ №322	70	12,84	11,60	13,30	209,30	322
МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №219	130	4,90	7,90	29,60	211,90	219
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412	180	0,20	0,00	13,70	55,80	412
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:	670	24,56	22,30	99,96	701,48	
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ №9	50	3,80	4,90	37,20	208,50	9
ЧАЙ С МОЛОКОМ №413	180	3,00	2,50	15,60	97,60	413
Итого за прием пищи:	230	6,80	7,40	52,80	306,10	
Всего за день:		45,96	50,20	235,46	1598,08	

