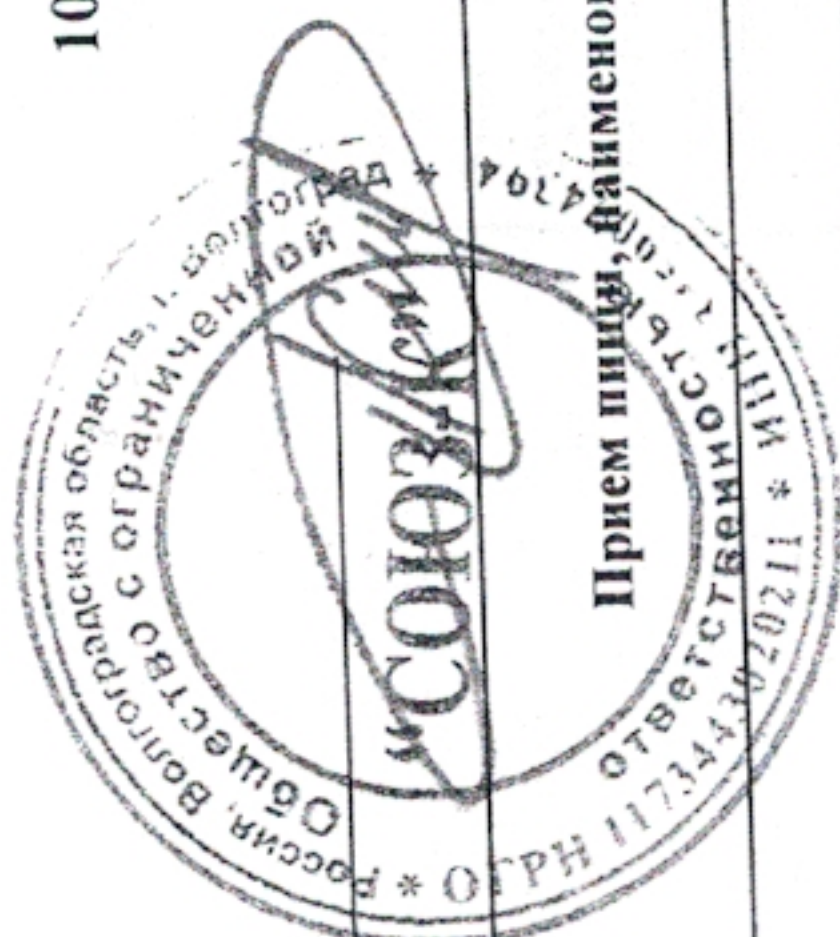


10-ти дневное меню для обеспечения питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет



сржадо:

ектор:

Согласовано:

Директор:

2 день

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Энергетическая ценность, ккал

№ рецеп-туры

Сборник рецептов

Завтрак

ПА ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №103

ГЕРБРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН)

Й С САХАРОМ №411

Итого за прием пищи:

II Завтрак

К ЯБЛОЧНЫЙ №399

Итого за прием пищи:

Обед

Ощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или репч солёный, или свекла отварная)

П КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (горох) № 43

ОФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ), (говядина) №304

АРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №136

АСЕЛЬ №247

ЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6

ЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7

Итого за прием пищи:

Полдник

АФЛИ № 10

АЙ С МОЛОКОМ №413

Итого за прием пищи:

Итого за день:

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
Завтрак							
ПА ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №103	180	8,70	13,70	28,40	220,60	103	
	30/5/10	4,40	6,70	14,60	141,60	3	2016
ГЕРБРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН)	180	0,10	0,00	14,30	57,00	411	2016
Й С САХАРОМ №411	405	13,20	20,40	57,30	419,20		
II Завтрак							
К ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,80	0,20	14,70	62,60	399	2011
	150	0,80	0,20	14,70	62,60		
Обед							
Ощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или репч солёный, или свекла отварная)	50	0,80	0,10	4,40	21,40	1,2,3,4,5	
П КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (горох) № 43	180	4,00	3,80	11,70	97,00	43	
ОФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ), (говядина) №304	70/30	4,70	5,30	6,00	90,40	304	2016
АРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №136	130	3,50	4,50	22,90	132,30	136	2016
АСЕЛЬ №247	180	1,20	0,00	26,00	105,00	247	2011
ЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	30	2,34	0,30	14,46	70,08	6	
ЛЕБ 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							
АФЛИ № 10	50	1,40	1,70	38,70	177,00	10	
АЙ С МОЛОКОМ №413	200	3,30	2,77	17,33	108,40	413	2016
Итого за прием пищи:	250	4,70	4,47	56,03	285,40		
Итого за день:		37,12	39,37	225,89	1342,78		