

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

Утверждаю:

Директор:

Согласовано:

Директор:

6 день

13.04.2016

Маслова А.А. Мамонкина

Утверждаю: Директор:	Согласовано: Директор:	Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Бурзакская средняя общеобразовательная школа»	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>									
		КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	180	5,50	3,10	28,00	156,40	185	2011
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414	180	3,00	2,50	15,50	95,60	414	2016
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)	40/10	3,20	7,50	20,20	169,50	1	2016
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>11,70</b>	<b>13,10</b>	<b>63,70</b>	<b>421,50</b>		
<b>II Завтрак</b>									
		СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,80	0,20	14,70	62,60	399	2011
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,80</b>	<b>0,20</b>	<b>14,70</b>	<b>62,60</b>		
<b>Обед</b>									
		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	
		ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №47	180	2,30	4,50	7,40	73,44	47	
		РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (минтай) № 261	80	8,74	4,07	2,20	80,00	261	2016
		КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №136	130	3,50	4,50	22,90	132,30	136	2016
		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	
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>19,56</b>	<b>13,77</b>	<b>77,76</b>	<b>492,42</b>		
<b>Полдник</b>									
		ВАФЛИ № 10	50	1,40	1,70	38,70	177,00	10	
		ЧАЙ С САХАРОМ №411	180	0,10	0,00	14,30	57,00	411	2016
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>1,50</b>	<b>1,70</b>	<b>53,00</b>	<b>234,00</b>		
		<b>Всего за день:</b>		<b>33,56</b>	<b>28,77</b>	<b>209,16</b>	<b>1210,52</b>		

