

Ежедневное меню 3-7 лет с 9-10 часовым пребыванием.

Согласовано:

Директор:

Ежедневное меню 3-7 лет с 9-10 часовым пребыванием.

6 день 22.09.2016

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	180	5,50	3,10	28,00	156,40
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414	180	3,00	2,50	15,50	95,60
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)	40/10	3,20	7,50	20,20	169,50
Итого за прием пищи:	410	11,70	13,10	63,70	421,50
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,80	0,20	14,70	62,60
Итого за прием пищи:	150	0,80	0,20	14,70	62,60
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
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №47	180	2,30	4,50	7,40	73,44
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (минтай) № 261	80	8,74	4,07	2,20	80,00
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №136	130	3,50	4,50	22,90	132,30
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 53	180	0,00	0,00	14,00	55,80
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	30	2,34	0,30	14,46	70,08
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	59,40
Итого за прием пищи:	680	19,56	13,77	77,76	492,42
Полдник					
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ № 227	64	7,82	7,11	0,42	97,56
ИКРА КАБАЧКОВАЯ №5	60	1,08	5,16	4,50	69,24
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	30	2,34	0,30	14,46	70,08
ЧАЙ С САХАРОМ №411	180	0,10	0,00	14,30	57,00
Итого за прием пищи:	334	11,34	12,57	33,68	293,88
Всего за день:	1574	43,40	39,64	189,84	1270,40