

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

Согласовано:

Директор:

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

2 день 14.10.2015

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ	180	8,70	13,70	28,40	220,60
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН)	30/5/10	4,40	6,70	14,60	141,60
ЧАЙ С САХАРОМ №411	180	0,10	0,00	14,30	57,00
Итого за прием пищи:	405	13,20	20,40	57,30	419,20
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
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (горох) № 43	180	4,00	3,80	11,70	97,00
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ), (говядина) №304	70/30	4,70	5,30	6,00	90,40
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №136	130	3,50	4,50	22,90	132,30
КИСЕЛЬ №247	180	1,20	0,00	26,00	105,00
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:	700	18,42	14,30	97,86	575,58
Полдник					
ВАФЛИ № 10	50	1,40	1,70	38,70	177,00
ЧАЙ С МОЛОКОМ №413	200	3,30	2,77	17,33	108,40
Итого за прием пищи:	250	4,70	4,47	56,03	285,40
Всего за день:	1505	37,12	39,37	225,89	1342,78