



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

Согласование

Директор: Муромов

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

3 день
14.04.2016

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №102	180	5,70	9,80	41,20	284,50	102		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОП)	40/10	3,20	7,50	20,20	169,50	1		2016
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412	180	0,20	0,00	13,70	55,80	412		2016
Итого за прием пищи:	410	9,10	17,30	75,10	509,80			
II Завтрак								
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,80	0,20	14,70	62,60	399		2011
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	1,2,3,4,5		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (пшено) №86	180	1,60	2,10	12,10	73,60	86		2016
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (минтай) № 261 или КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК №106)	80/70	8,74/9,03	4,07/9,17	2,2/10,08	80/123,62	261/106		2016
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165	130	7,30	5,50	33,20	215,60	165		2011
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		
Итого за прием пищи:	680/670	22,66/22,95	12,37/17,47	92,76/100,64	575,88/619,5			
Полдник								
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ № 108	180	0,80	0,90	4,80	31,70	108		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	30	2,34	0,30	14,46	70,08	6		
ЧАЙ С САХАРОМ №411	180	0,10	0,00	14,30	57,00	411		2016
Итого за прием пищи:	390	3,24	1,20	33,56	158,78			
Всего за день:	1630/1620	62,5/62,79	31,07/36,17	216,12/224	1307,06/1350,68			