



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

Согласовано:  
Директор: *Меркулова*

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

7 день 20.01.2016

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                         | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                                                                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                                                                                                |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №102                                                                                      | 180          | 5,70             | 9,80    | 41,20       | 284,50                        | 102          |                  |
| КАКАО С МОЛОКОМ №416                                                                                                   | 180          | 4,10             | 3,60    | 17,40       | 118,80                        | 416          | 2016             |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН)                                                                                       | 30/20        | 4,40             | 6,70    | 14,60       | 141,60                        | 2            | 2016             |
| Итого за прием пищи:                                                                                                   | 410          | 14,20            | 20,10   | 73,20       | 544,90                        |              |                  |
| II Завтрак                                                                                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386                                                                                            | 100          | 0,40             | 0,40    | 9,50        | 45,60                         | 386          | 2016             |
| Итого за прием пищи:                                                                                                   | 100          | 0,40             | 0,40    | 9,50        | 45,60                         |              |                  |
| 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 КРУПНОЙ (пшено) № 86                                                                                | 180          | 1,60             | 2,10    | 12,10       | 73,60                         | 86           | 2016             |
| КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ №322                                                                                         | 70           | 12,84            | 11,60   | 13,30       | 209,30                        | 322          | 2016             |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №219                                                                              | 130          | 4,90             | 7,90    | 29,60       | 211,90                        | 219          | 2016             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412                                                                                                     | 180          | 0,20             | 0,00    | 13,70       | 55,80                         | 412          | 2016             |
| 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:                                                                                                   | 670          | 24,56            | 22,30   | 99,96       | 701,48                        |              |                  |
| Полдник                                                                                                                |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| БУЛЮЧКА №39                                                                                                            | 50           | 4,70             | 7,00    | 26,20       | 185,60                        | 39           |                  |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(КЕФИР)                                                                                           | 200          | 6,66             | 5,55    | 8,88        | 253,30                        |              |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                   | 250          | 11,36            | 12,55   | 35,08       | 438,90                        |              |                  |
| Всего за день:                                                                                                         | 1430         | 50,52            | 55,35   | 217,74      | 1730,88                       |              |                  |