



Согласовано:
 Директор: *А.А. Дурманов*

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

1 день 09.02.2016

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
САША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЖАЯ №101	180	9,45	8,90	33,75	240,66	101	
СОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414	180	3,00	2,50	15,50	95,60	414	2016
УТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)	40/10	3,20	7,50	20,20	169,50	1	2016
того за прием пищи:	410	15,65	18,90	69,45	505,76		
II Завтрак							
РУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386	100	0,40	0,40	9,50	45,60	386	2016
того 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 турец соленья, или свекла отварная)	50	0,80	0,10	4,40	21,40	1,2,3,4,5	
ДИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №47	180	2,30	4,50	7,40	73,44	47	
ТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ № 319	180	9,00	5,80	16,70	129,00	319	
АЙ С САХАРОМ №11	180	0,10	0,00	14,30	57,00	411	2016
ЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	30	2,34	0,30	14,46	70,08	6	
ЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	59,40	7	
того за прием пищи:	650	16,42	11,00	69,66	410,32		
Полдник							
УП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ ГРЕЧНЕВОЙ № 85 а	180	5,90	5,20	16,80	142,00	85 а	
ЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	30	2,34	0,30	14,46	70,08	6	
АЙ С ЛЕГМОЛОМ №412	180	0,20	0,00	13,70	55,80	412	2016
того за прием пищи:	390	8,44	5,50	44,96	267,88		
того за день:	1550	40,91	35,80	193,57	1229,56		