

Ежедневное меню 1-3 лет с 9-10 часовым пребыванием.

Утверждено:

Директор:

Согласовано:

Директор:

Ежедневное меню 1-3 лет с 9-10 часовым пребыванием.

4 день

12.02.2016

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185 | 150 | 4,50 | 2,60 | 24,30 | 134,00 | 185 | 2011 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414 | 150 | 2,50 | 1,50 | 10,60 | 64,30 | 414 | 2016 |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДИОМ № 2 (БАТОН) | 30/20 | 4,40 | 6,70 | 14,60 | 141,60 | 2 | 2016 |
| Итого за прием пищи: | 350 | 11,40 | 10,80 | 49,50 | 339,90 | | |
| 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 отулец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или отулец соевый, или свекла отварная) | 30 | 0,50 | 0,08 | 2,70 | 12,90 | 1,2,3,4,5 | |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №63 | 150 | 1,20 | 3,00 | 7,50 | 61,80 | 63 | 2016 |
| ПШОВ ИЗ ПТИЦЫ №321 | 130 | 22,00 | 20,50 | 19,00 | 340,70 | 321 | |
| КИСЕЛЬ №247 | 150 | 1,10 | 0,00 | 24,20 | 97,50 | 247 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6 | 20 | 1,56 | 0,20 | 9,64 | 46,72 | 6 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7 | 20 | 1,25 | 0,20 | 8,26 | 39,60 | 7 | |
| Итого за прием пищи: | 500 | 27,61 | 23,98 | 71,30 | 599,22 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (сладким) № 154 | 100/30 | 10,10 | 9,20 | 26,20 | 209,60 | 154 | |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ №413 | 150 | 2,30 | 1,90 | 11,70 | 73,20 | 413 | 2016 |
| Итого за прием пищи: | 280 | 12,40 | 11,10 | 37,90 | 282,80 | | |
| Всего за день: | 1230 | 51,81 | 46,28 | 168,20 | 1267,52 | | |

