



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

Утверждено: *Док. МЕНТОВ* *Муромов*
 Директор: *Муромов*

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

4 день. 12.02.2016

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	180	5,50	3,10	28,00	185	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414	180	3,00	2,50	15,50	414	2016
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН)	30/20	4,40	6,70	141,60	2	2016
Итого за прием пищи:	410	12,90	12,30	393,60		
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386	100	0,4	0,4	9,5	386	2016
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	45,6		
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	1,2,3,4,5	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №63	180	1,30	3,60	74,25	63	2016
ШЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №321	150	25,40	27,30	454,30	321	
КИСЕЛЬ №247	180	1,20	0,00	26,00	247	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	30	2,34	0,30	14,46	6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	7	
Итого за прием пищи:	620	32,92	31,60	784,43		
Полдник						
ЛАШЕВИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (сладким) № 154	130/30	13,13	12,00	34,06	154	
ЧАЙ С МОЛОКОМ №413	180	3,00	2,50	15,60	413	2016
Итого за прием пищи:	340	16,13	14,50	49,66		
Всего за день:	1470	62,35	58,80	208,82		