



Согласовано:
 Директор: *М.И. Мухоморова*

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

1 день 23.02.2016

Применение блока	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ №101	180	9,45	8,90	33,75	240,66	101	
ВЕЙНИЙ НАШИТОК С МОЛОКОМ №414	180	3,00	2,50	15,50	95,60	414	2016
БЕБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)	40/10	3,20	7,50	20,20	169,50	1	2016
го за прием пищи:	410	15,65	18,90	69,45	505,76		
II Завтрак							
КАКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386	100	0,40	0,40	9,50	45,60	386	2016
го за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,50	45,60		
Обед							
ши по сезону (или огурец, свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или св. соевый, или свекла отварная)	50	0,80	0,10	4,40	21,40	1,2,3,4,5	
ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №47	180	2,30	4,50	7,40	73,44	47	
ЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ № 319	180	9,00	5,80	16,70	129,00	319	
С САХАРОМ №411	180	0,10	0,00	14,30	57,00	411	2016
Б ПШЕНИЧНЫЙ № 6	30	2,34	0,30	14,46	70,08	6	
Б РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	59,40	7	
го за прием пищи:	650	16,42	11,00	69,66	410,32		
Полдник							
МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ ГРЕЧНЕВОЙ № 85 а	180	5,90	5,20	16,80	142,00	85 а	
Б ПШЕНИЧНЫЙ № 6	30	2,34	0,30	14,46	70,08	6	
С ЛИМОНОМ №412	180	0,20	0,00	13,70	55,80	412	2016
го за прием пищи:	390	8,44	5,50	44,96	267,88		
го за день:	1550	40,91	35,80	193,57	1229,56		