

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

Согласовано:

Директор: *Меркулова*

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

6 дней

*02.03.2016*

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецен-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
А. ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	180	5,50	3,10	28,00	156,40	185	2011
Б. ИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414	180	3,00	2,50	15,50	95,60	414	2016
В. ЗЕРЛОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)	40/10	3,20	7,50	20,20	169,50	1	2016
<b>о за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>11,70</b>	<b>13,10</b>	<b>63,70</b>	<b>421,50</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,80	0,20	14,70	62,60	399	2011
<b>о за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,80</b>	<b>0,20</b>	<b>14,70</b>	<b>62,60</b>		
<b>Обед</b>							
из по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или салат соленый, или свекла отварная)	50	0,80	0,10	4,40	21,40	1,2,3,4,5	
ДЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №47	180	2,30	4,50	7,40	73,44	47	
А. ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (минтай) № 261 или КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ В АТНОМ СОУСЕ ТТК №106 )	80/70	8,74/9,03	4,07/9,17	2,2/10,08	80/123,62	261/106	2016
ТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №136	130	3,50	4,50	22,90	132,30	136	2016
ПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 53	180	0,00	0,00	14,00	55,80	53	
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	
<b>о за прием пищи:</b>	<b>680/670</b>	<b>27,28/27,57</b>	<b>13,77/18,87</b>	<b>73,76/85,64</b>	<b>492,42/536,04</b>		
<b>Полдник</b>							
О ВАРЕНОЕ № 227	64	7,82	7,11	0,42	97,56	227	2016
А КАБАЧКОВАЯ №5	60	1,08	5,16	4,50	69,24	5	
Б ПШЕНИЧНЫЙ № 6	30	2,34	0,30	14,46	70,08	6	
С САХАРОМ №411	180	0,10	0,00	14,30	57,00	411	2016
<b>о за прием пищи:</b>	<b>334</b>	<b>11,34</b>	<b>12,57</b>	<b>33,68</b>	<b>293,88</b>		

