



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

Согласовано:

Директор: *А.И. Мухоморова*

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

3 день 11.03.2016

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
1А ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ №102	180	5,70	9,80	41,20	284,50	102	
ЗЕРРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)	40/10	3,20	7,30	20,20	169,50	1	2016
С ЛИМОНОМ №412	180	0,20	0,00	13,70	55,80	412	2016
Итого за прием пищи:	410	9,10	17,30	75,10	509,80		
II Завтрак							
ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,80	0,20	14,70	62,60	399	2011
Итого за прием пищи:	150	0,80	0,20	14,70	62,60		
Обед							
пи 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	
КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ (пшено) №86	180	1,60	2,10	12,10	73,60	86	2016
А, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (минтай) № 261 или КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ В САТНОМ СОУСЕ ТТК №106)	80/70	8,74/9,03	4,07/9,17	2,2/10,08	80/123,62	261/106	2016
ЛА ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165	130	7,30	5,50	33,20	215,60	165	2011
ПЮТ 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	
Итого за прием пищи:	680/670	22,66/22,95	12,37/17,47	92,76/100,64	575,88/619,5		
Полдник							
1А ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ № 108	180	0,80	0,90	4,80	31,70	108	
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
Итого за прием пищи:	390	3,24	1,20	33,56	158,78		
Итого за день:	1630/1620	62,5/62,79	31,07/36,17	216,12/224	1307,06/1350,68		