

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

Согласовано:

Директор: *Меркулова*

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

6 день

16.03.2016

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАЛНАЯ) №185	180	5,50	3,10	28,00	156,40	185	2011
РЯБИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №114	180	3,00	2,50	15,50	95,60	414	2016
ТЕРРОД С МАСЛОМ №1 (БАТОН)	40/10	3,20	7,50	20,20	169,50	1	2016
ито за прием пищи:	410	11,70	13,10	63,70	421,50		
II Завтрак							
С ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,80	0,20	14,70	62,60	399	2011
ито за прием пищи:	150	0,80	0,20	14,70	62,60		
Обед							
щи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или лук соленый, 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	
ЗА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (минтай) № 261 или КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ В МАЛТНОМ СОУСЕ ТТК №106)	80/70	8,74/9,03	4,07/9,17	2,2/10,08	80/123,62	261/106	2016
ОТФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №136	130	3,50	4,50	22,90	132,30	136	2016
МПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 53	180	0,00	0,00	14,00	55,80	53	
ЗБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	30	2,34	0,30	14,46	70,08	6	
ЗБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	59,40	7	
ито за прием пищи:	680/670	27,28/27,57	13,77/18,87	73,76/85,64	492,42/536,04		
Полдник							
Ю ВАРЕНОЕ № 227	64	7,82	7,11	0,42	97,56	227	2016
ЧА КАБАЧКОВАЯ №5	60	1,08	5,16	4,50	69,24	5	
ЗБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	30	2,34	0,30	14,46	70,08	6	
Ч С САХАРОМ №11	180	0,10	0,00	14,30	57,00	411	2016
ито за прием пищи:	334	11,34	12,57	33,68	293,88		



Средство: Для документов
Вектор: Меркулова