

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

Согласовано:

Директор: *Меркулова*

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

10 день

*20.03.2026*

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ЛА ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАШНАЯ) №185	180	5,50	3,10	28,00	156,40	185	2011
ЧЕЙНЫЙ ПАПИТОК С МОЛОКОМ №414	180	3,00	2,50	15,50	95,60	414	2016
БРЕБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН)	30/20	4,40	6,70	14,60	141,60	2	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>12,90</b>	<b>12,30</b>	<b>58,10</b>	<b>393,60</b>		
<b>II Завтрак</b>							
КТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386	100	0,40	0,40	9,50	45,60	386	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,50</b>	<b>45,60</b>		
<b>Обед</b>							
щи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или за солениями, или свекла отварная)	50	0,80	0,10	4,40	21,40	1,2,3,4,5	
Ц С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №63	180	1,30	3,60	9,00	74,25	63	2016
В ИЗ ПТИЦЫ №321	150	25,40	27,30	25,30	454,30	321	
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>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>31,72</b>	<b>31,60</b>	<b>79,56</b>	<b>735,23</b>		
<b>Полдник</b>							
ШВЕИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (сладким) №154	130/30	13,13	12,00	34,06	272,50	154	
АО С МОЛОКОМ №416	180	4,10	3,60	17,40	118,80	416	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>17,23</b>	<b>15,60</b>	<b>51,46</b>	<b>391,30</b>		
<b>Итого за день:</b>	<b>1470</b>	<b>62,25</b>	<b>59,90</b>	<b>198,62</b>	<b>1565,73</b>		

