

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

Согласовано:

Директор: *Муромов*

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

4 день

26.12.2016

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	180	5,50	3,10	28,00	156,40	185	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414	180	3,00	2,50	15,50	95,60	414	2016	
БУТЕРБРОД С ЦОВИДЛОМ № 2 (БАТОН)	30/20	4,40	6,70	14,60	141,60	2	2016	
Итого за прием пищи:	410	12,90	12,30	58,10	393,60			
II Завтрак								
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386	100	0,4	0,4	9,5	45,6	386	2016	
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,5	45,6			
Обед								
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50	0,80	0,10	4,40	21,40	1,2,3,4,5		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №63	180	1,30	3,60	9,00	74,25	63	2016	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №321	150	25,40	27,30	25,30	454,30	321		
КРИСЕЛЬ №247	180	1,20	0,00	26,00	105,00	247	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	30	2,34	0,30	14,46	70,08	6		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	59,40	7		
Итого за прием пищи:	620	32,92	31,60	91,56	784,43			
Полдник								
ЛАШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (сладким) № 154	130/30	13,13	12,00	34,06	272,50	154		
ЧАЙ С МОЛОКОМ №413	180	3,00	2,50	15,60	97,60	413	2016	
Итого за прием пищи:	340	16,13	14,50	49,66	370,10			
Всего за день:	1470	62,35	58,80	208,82	1593,73			

