

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

Согласовано:

Директор: *Муромов*

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

7 день

*14.04.2016*

| Примем пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |              |                  |
| <b>Завтрак</b>   |              |                  |              |               |                               |              |                  |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №102  | 180          | 5,70             | 9,80         | 41,20         | 284,50                        | 102          |                  |
| КАКАО С МОЛОКОМ №416   | 180          | 4,10             | 3,60         | 17,40         | 118,80                        | 416          | 2016             |
| БУТЕРБРОД 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>14,20</b>     | <b>20,10</b> | <b>73,20</b>  | <b>544,90</b>                 |              |                  |
| <b>И Завтрак</b>   |              |                  |              |               |                               |              |                  |
| ФРУКТЫ 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>  |              |                  |              |               |                               |              |                  |
| 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    |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ (пшено) № 86  | 180          | 1,60             | 2,10         | 12,10         | 73,60                         | 86           | 2016             |
| КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ №322   | 70           | 12,84            | 11,60        | 13,30         | 209,30                        | 322          | 2016             |
| МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №219  | 130          | 4,90             | 7,90         | 29,60         | 211,90                        | 219          | 2016             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412   | 180          | 0,20             | 0,00         | 13,70         | 55,80                         | 412          | 2016             |
| 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            |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>  | <b>670</b>   | <b>24,56</b>     | <b>22,30</b> | <b>99,96</b>  | <b>701,48</b>                 |              |                  |
| <b>Полдник</b>   |              |                  |              |               |                               |              |                  |
| БУЛОЧКА №39  | 50           | 4,70             | 7,00         | 26,20         | 185,60                        | 39           |                  |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(КЕФИР)   | 200          | 6,66             | 5,55         | 8,88          | 253,30                        |              |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>  | <b>250</b>   | <b>11,36</b>     | <b>12,55</b> | <b>35,08</b>  | <b>438,90</b>                 |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>  | <b>1430</b>  | <b>50,52</b>     | <b>55,35</b> | <b>217,74</b> | <b>1730,88</b>                |              |                  |

