

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

Согласовано:

Директор:

Мерисов

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

4 день

18.06.2016

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