



Согласовано:

Директор: Муромов

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

3 день

0% 0% 100%

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №102	180	5,70	9,80	41,20	284,50	102		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)	40/10	3,20	7,50	20,20	169,50	1		2016
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412	180	0,20	0,00	13,70	55,80	412		2016
Итого за прием пищи:	410	9,10	17,30	75,10	509,80			
II Завтрак								
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,80	0,20	14,70	62,60	399		2011
Итого за прием пищи:	150	0,80	0,20	14,70	62,60			
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		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ (шпено) №86	180	1,60	2,10	12,10	73,60	86		2016
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (минтай) № 261 или КОГЛЕТЫ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК №106)	80/70	8,74/9,03	4,07/9,17	2,2/10,08	80/123,62	261/106		2016
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165	130	7,30	5,50	33,20	215,60	165		2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 53	180	0,00	0,00	14,00	55,80	53		
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:	680/670	22,66/22,95	12,37/17,47	92,76/100,64	575,88/619,5			
Подвиж								

КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ № 108	180	0,80	0,90	4,80	31,70	108
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	30	2,34	0,30	14,46	70,08	6
ЧАЙ С САХАРОМ №411	180	0,10	0,00	14,30	57,00	411
Итого за прием пищи:	390	3,24	1,20	33,56	158,78	
Всего за день:	1630/1620	62,5/62,79	31,07/36,17	216,12/224	1307,06/1350,68	