



Согласовано:
Директор: *Меркулов*

Ежедневное меню 1-3 лет с 9-10 часовым пребыванием.

1 день 19.07.2016

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г						Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак									
САША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ №101	150	7,80	7,40	28,30	200,55	101			
СОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414	150	2,50	1,50	10,60	64,30	414	2016		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)	40/10	3,20	7,50	20,20	169,50	1	2016		
Итого за прием пищи:	350	13,50	16,40	59,10	434,35				
II Завтрак									
БРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386	100	0,40	0,40	9,50	45,60	386	2016		
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,50	45,60				
Обед									
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или морковь соевый, или свекла отварная)	30	0,50	0,08	2,70	12,90	1,2,3,4,5			
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №47	150	1,90	3,80	6,20	61,20	47			
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ № 319	150	7,50	4,80	13,90	100,10	319			
ЧАЙ С САХАРОМ №411	150	0,00	0,00	11,30	45,00	411	2016		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	20	1,56	0,20	9,64	46,72	6			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	20	1,25	0,20	8,26	39,60	7			
Итого за прием пищи:	520	12,71	9,08	52	305,52				
Полдник									
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ ГРЕЧЕВОЙ № 85 а	150	4,90	4,30	14,00	118,30	85 а			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	30	2,34	0,30	14,46	70,08	6			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412	150	0,16	0,00	11,40	46,50	412	2016		
Итого за прием пищи:	330	7,40	4,60	39,86	234,88				
Всего за день:	1300	34,01	30,48	160,46	1020,35				