

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

Согласовано:

Директор: *Мурман*

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

2 день

14.07.2016

Пример пищи, наименование блюда

Завтрак

КАША вязкая молочная из риса и пшена, дружба с маслом №103

БУТЕРБРОД с сыром №3 (БАТОН)

ЧАЙ с САХАРОМ №411

Итого за прием пищи:

СОК яблочный №399

Итого за прием пищи:

Обед

Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с БОБОВЫМИ (горох) № 43

ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ), (говядина) №304

КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №136

КИСЕЛЬ №247

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7

Итого за прием пищи:

Полдник

ВАФЛИ № 10

ЧАЙ с МОЛОКОМ №413

Итого за прием пищи:

Всего за день:

2 день

14.04.2020

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША вязкая молочная из риса и пшена дружба с маслом №103	180	8,70	13,70	28,40	220,60	103	
	30/5/10	4,40	6,70	14,60	141,60	3	2016
БУТЕРБРОД с сыром №3 (БАТОН)	180	0,10	0,00	14,30	57,00	411	2016
ЧАЙ с САХАРОМ №411	405	13,20	20,40	57,30	419,20		
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,80	0,20	14,70	62,60	399	2011
	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	
	180	4,00	3,80	11,70	97,00	43	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с БОБОВЫМИ (горох) № 43	70/30	4,70	5,30	6,00	90,40	304	2016
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ), (говядина) №304	130	3,50	4,50	22,90	132,30	136	2016
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №136	180	1,20	0,00	26,00	105,00	247	2011
КИСЕЛЬ №247	30	2,34	0,30	14,46	70,08	6	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	30	1,88	0,30	12,40	59,40	7	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	700	18,42	14,30	97,86	575,58		
Полдник							
ВАФЛИ № 10	50	1,40	1,70	38,70	177,00	10	2016
	200	3,30	2,77	17,33	108,40	413	
ЧАЙ с МОЛОКОМ №413	250	4,70	4,47	56,03	285,40		
Итого за прием пищи:	1505	37,12	39,37	225,89	1342,78		
Всего за день:							