



Согласовано:
Директор: *Меркулов*

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

1 день
10.08.2016

Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ №101	180	9,45	8,90	33,75	240,66	101
КОФЕЙНЫЙ НАШТОК С МОЛОКОМ №414	180	3,00	2,50	15,50	95,60	414
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)	40/10	3,20	7,50	20,20	169,50	1
Итого за прием пищи:	410	15,65	18,90	69,45	505,76	2016
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386	100	0,40	0,40	9,50	45,60	386
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,50	45,60	2016
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
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №47	180	2,30	4,50	7,40	73,44	47
ПТИЦА, тушенная в соусе с ОВОЩАМИ № 319	180	9,00	5,80	16,70	129,00	319
ЧАЙ С САХАРОМ №411	180	0,10	0,00	14,30	57,00	411
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:	650	16,42	11,00	69,66	410,32	2016
Полдник						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ ГРЕЧНЕВОЙ № 85 а	180	5,90	5,20	16,80	142,00	85 а
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	30	2,34	0,30	14,46	70,08	6
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412	180	0,20	0,00	13,70	55,80	412
Итого за прием пищи:	390	8,44	5,50	44,96	267,88	2016
Всего за день:	1550	40,91	35,80	193,57	1229,56	