

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

Утверждаю:  
Директор:

Согласовано:  
Директор:

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

2 день

11.08.2016

| 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 из риса и пшеницы с маслом №103                                                                   | 150          | 7,25             | 11,42        | 23,70         | 183,80                        | 103          |                  |
| БУТЕРБРОД с сыром №3 (батон)                                                                                           | 30/5/10      | 4,40             | 6,70         | 14,60         | 141,60                        | 3            | 2016             |
| ЧАЙ с сахаром №411                                                                                                     | 150          | 0,00             | 0,00         | 11,30         | 45,00                         | 411          | 2016             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                                                            | <b>345</b>   | <b>11,65</b>     | <b>18,12</b> | <b>49,60</b>  | <b>370,40</b>                 |              |                  |
| II Завтрак                                                                                                             |              |                  |              |               |                               |              |                  |
| СОК яблочный №399                                                                                                      | 100          | 0,50             | 0,13         | 9,80          | 41,70                         | 399          | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                                                            | <b>100</b>   | <b>0,50</b>      | <b>0,13</b>  | <b>9,80</b>   | <b>41,70</b>                  |              |                  |
| Обед                                                                                                                   |              |                  |              |               |                               |              |                  |
| Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная) | 30           | 0,50             | 0,08         | 2,70          | 12,90                         | 1,2,3,4,5    |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с бобовыми (горох) № 43                                                                               | 150          | 3,30             | 3,16         | 9,80          | 80,90                         | 43           |                  |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ), (говядина) №304                                                                            | 50/30        | 3,40             | 3,80         | 4,30          | 64,60                         | 304          | 2016             |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №136                                                                                                | 110          | 3,00             | 3,80         | 19,40         | 97,00                         | 136          | 2016             |
| КИСЕЛЬ №247                                                                                                            | 150          | 1,10             | 0,00         | 24,20         | 97,50                         | 247          | 2011             |
| 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            |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                                                            | <b>560</b>   | <b>14,11</b>     | <b>11,24</b> | <b>78,30</b>  | <b>439,22</b>                 |              |                  |
| Полдник                                                                                                                |              |                  |              |               |                               |              |                  |
| ВАФЛИ №10                                                                                                              | 50           | 1,40             | 1,70         | 38,70         | 177,00                        | 10           |                  |
| ЧАЙ с МОЛОКОМ №413                                                                                                     | 150          | 2,30             | 1,90         | 11,70         | 73,20                         | 413          | 2016             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                                                            | <b>200</b>   | <b>3,70</b>      | <b>3,60</b>  | <b>50,40</b>  | <b>250,20</b>                 |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>                                                                                                  | <b>1205</b>  | <b>29,96</b>     | <b>33,09</b> | <b>188,10</b> | <b>1101,52</b>                |              |                  |