

Утверждено

Директор



Согласовано:

Директор: _____

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

4 день

12.03.16

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции

Пищевые вещества

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Энергетическая
ценность, ккал

№ рецеп-туры

Сборник
рецептур

Завтрак

КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185

180

5,50

3,10

28,00

156,40

185

2011

КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414

180

3,00

2,50

15,50

95,60

414

2016

БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН)

30/20

4,40

6,70

14,60

141,60

2

2016

Итого за прием пищи:

410

12,90

12,30

58,10

393,60

II Завтрак

ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386

100

0,4

0,4

9,5

45,6

386

2016

Итого за прием пищи:

100

0,4

0,4

9,5

45,6

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

БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №63

180

1,30

3,60

9,00

74,25

63

2016

ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №321

150

25,40

27,30

25,30

454,30

321

КИСЕЛЬ №247

180

1,20

0,00

26,00

105,00

247

2011

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:

620

32,92

31,60

91,56

784,43

Полдник

ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (сладким) № 154

130/30

13,13

12,00

34,06

272,50

154

ЧАЙ С МОЛОКОМ №413

180

3,00

2,50

15,60

97,60

413

2016

Итого за прием пищи:

340

16,13

14,50

49,66

370,10

Всего за день:

1470

62,35

58,80

208,82

1593,73