

Утверждено:

Директор:

Согласовано:

Директор: \_\_\_\_\_

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

6 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                            | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник<br>рецептур |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|--------------|---------------------|
|                                                                                                                           |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |              |                     |
| Завтрак                                                                                                                   |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185                                                                                        | 150          | 4,50             | 2,60    | 24,30       | 134,00                           | 185          | 2011                |
| КОФЕЙНЫЙ 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          | 10,20            | 11,60   | 55,10       | 367,80                           |              |                     |
| II Завтрак                                                                                                                |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399                                                                                                         | 100          | 0,50             | 0,13    | 9,80        | 41,70                            | 399          | 2011                |
| Итого за прием пищи:                                                                                                      | 100          | 0,50             | 0,13    | 9,80        | 41,70                            |              |                     |
| Обед                                                                                                                      |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или<br>огурец соленый, 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           |                     |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (минтай) № 261                                                                                   | 60           | 6,56             | 3,06    | 1,54        | 60,00                            | 261          | 2016                |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №136                                                                                                   | 110          | 3,00             | 3,80    | 19,40       | 97,00                            | 136          | 2016                |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 53                                                                                          | 150          | 0,00             | 0,00    | 11,60       | 46,50                            | 53           |                     |
| 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:                                                                                                      | 540          | 14,77            | 11,14   | 59,34       | 363,92                           |              |                     |
| Полдник                                                                                                                   |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ № 227                                                                                                        | 64           | 7,82             | 7,11    | 0,42        | 97,56                            | 227          | 2016                |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ №5                                                                                                        | 50           | 0,90             | 4,30    | 3,80        | 57,70                            | 5            | 2016                |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                                                            | 30           | 2,30             | 0,20    | 15,10       | 71,00                            | 6            |                     |
| ЧАЙ С САХАРОМ №411                                                                                                        | 150          | 0,00             | 0,00    | 11,30       | 45,00                            | 411          | 2016                |
| Итого за прием пищи:                                                                                                      | 294          | 11,02            | 11,61   | 30,62       | 271,26                           |              |                     |
| Всего за день:                                                                                                            | 1284         | 36,49            | 34,48   | 154,86      | 1044,68                          |              |                     |