



Согласовано:

Директор: _____

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

17.03.26

7 день

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции

Пищевые вещества

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Энергетическая
ценность, ккал

№ рецеп-туры

Сборник
рецептур

Завтрак

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №102

150

4,75

8,20

34,30

237,00

102

КАКАО С МОЛОКОМ №416

150

3,10

2,70

13,10

89,10

416

2016

БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН)

30/20

4,40

6,70

14,60

141,60

2

2016

Итого за прием пищи:

350

12,25

17,60

62,00

467,70

II Завтрак

ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386

100

0,40

0,40

9,50

45,60

386

2016

Итого за прием пищи:

100

0,40

0,40

9,50

45,60

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 КРУПОЙ (пшено) №86

150

1,40

1,70

10,10

61,40

86

2016

КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ №322

50

8,00

7,20

8,30

130,80

322

2016

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №219

110

4,10

6,70

25,00

179,30

219

2016

ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412

150

0,16

0,00

11,40

46,50

412

2016

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:

530

16,97

16,08

75,40

517,22

Полдник

БУЛОЧКА №39

50

4,70

7,00

26,20

185,60

39

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(КЕФИР)

150

5,00

4,16

6,70

190,00

Итого за прием пищи:

200

9,7

11,16

32,9

375,6

Всего за день:

1180

39,32

45,24

179,80

1406,12