

Утверждено:

Директор:

Согласовано:

Директор: _____

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

6 день

 16.03.26	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
		180	5,50	3,10	28,00	156,40	185	2011
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	180	3,00	2,50	15,50	95,60	414	2016
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414	40/10	3,20	7,50	20,20	169,50	1	2016
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)	410	11,70	13,10	63,70	421,50		
Итого за прием пищи:								
II Завтрак								
		150	0,80	0,20	14,70	62,60	399	2011
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,80	0,20	14,70	62,60		
Итого за прием пищи:								
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	
	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (минтай) № 261	80	8,74	4,07	2,20	80,00	261	2016
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №136	130	3,50	4,50	22,90	132,30	136	2016
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 53	180	0,00	0,00	14,00	55,80	53	
	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:	680	19,56	13,77	77,76	492,42		
Полдник								
		64	7,82	7,11	0,42	97,56	227	2016
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ № 227	60	1,08	5,16	4,50	69,24	5	
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ №5	30	2,34	0,30	14,46	70,08	6	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	180	0,10	0,00	14,30	57,00	411	2016
	ЧАЙ С САХАРОМ №411	334	11,34	12,57	33,68	293,88		
Итого за прием пищи:								
Всего за день:								
		1574	43,40	39,64	189,84	1270,40		