

Утверждаю:

Директор: _____

Согласовано:

Директор: _____

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

3 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

180

5,70

9,80

41,20

284,50

102

БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)

40/10

3,20

7,50

20,20

169,50

1

2016

ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412

180

0,20

0,00

13,70

55,80

412

2016

Итого за прием пищи:

410

9,10

17,30

75,10

509,80

II Завтрак

СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399

150

0,80

0,20

14,70

62,60

399

2011

Итого за прием пищи:

150

0,80

0,20

14,70

62,60

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

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (пшено) №86

180

1,60

2,10

12,10

73,60

86

2016

РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (минтай) № 261

80

8,74

4,07

2,20

80,00

261

2016

КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165

130

7,30

5,50

33,20

215,60

165

2011

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

22,66

12,37

92,76

575,88

Полдник

КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ № 108

180

0,80

0,90

4,80

31,70

108

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6

30

2,34

0,30

14,46

70,08

6

ЧАЙ С САХАРОМ №411

180

0,10

0,00

14,30

57,00

411

2016

Итого за прием пищи:

390

3,24

1,20

33,56

158,78

Всего за день:

1630

35,80

31,07

216,12

1307,06