

Утверждаю:  
Директор: \_\_\_\_\_



*dd. 04. 2016*

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

№ реп-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 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>       | <b>410</b> | <b>9,10</b> | <b>17,30</b> | <b>75,10</b> | <b>509,80</b> |     |      |

II Завтрак

|                             |            |             |             |              |              |     |      |
|-----------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-----|------|
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399           | 150        | 0,80        | 0,20        | 14,70        | 62,60        | 399 | 2011 |
| <b>Итого за прием пищи:</b> | <b>150</b> | <b>0,80</b> | <b>0,20</b> | <b>14,70</b> | <b>62,60</b> |     |      |

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         |      |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                                                            | <b>680</b> | <b>22,66</b> | <b>12,37</b> | <b>92,76</b> | <b>575,88</b> |           |      |

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 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>        | <b>390</b>  | <b>3,24</b>  | <b>1,20</b>  | <b>33,56</b>  | <b>158,78</b>  |     |      |
| <b>Всего за день:</b>              | <b>1630</b> | <b>35,80</b> | <b>31,07</b> | <b>216,12</b> | <b>1307,06</b> |     |      |