

Утверждаю: _____
 Директор: _____



Согласовано: _____
 Директор: _____

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

10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185 | 180 | 5,50 | 3,10 | 28,00 | 156,40 | 185 | 2011 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414 | 180 | 3,00 | 2,50 | 15,50 | 95,60 | 414 | 2016 |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН) | 30/20 | 4,40 | 6,70 | 14,60 | 141,60 | 2 | 2016 |
| Итого за прием пищи: | 410 | 12,90 | 12,30 | 58,10 | 393,60 | | |
| 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) | 50 | 0,80 | 0,10 | 4,40 | 21,40 | 1,2,3,4,5 | |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №63 | 180 | 1,30 | 3,60 | 9,00 | 74,25 | 63 | 2016 |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №321 | 150 | 25,40 | 27,30 | 25,30 | 454,30 | 321 | |
| 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: | 620 | 31,72 | 31,60 | 79,56 | 735,23 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (сладким) №154 | 130/30 | 13,13 | 12,00 | 34,06 | 272,50 | 154 | |
| КАКАО С МОЛОКОМ №416 | 180 | 4,10 | 3,60 | 17,40 | 118,80 | 416 | 2016 |
| Итого за прием пищи: | 340 | 17,23 | 15,60 | 51,46 | 391,30 | | |
| Всего за день: | 1470 | 62,25 | 59,90 | 198,62 | 1565,73 | | |