

Утверждено:  
Директор:

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

28.01.2016

3 день



Согласовано  
Директор: *В.А. Фурсов* ВР

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                         | Масса порции | Пищевая ценность |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник<br>рецептур |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|--------------|---------------------|
|                                                                                                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |              |                     |
| Завтрак                                                                                                                |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №102                                                                                      | 150          | 4,75             | 8,20    | 34,30       | 237,00                           | 102          |                     |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)                                                                                         | 40/10        | 3,20             | 7,50    | 20,20       | 169,50                           | 1            | 2016                |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412                                                                                                     | 150          | 0,16             | 0,00    | 11,40       | 46,50                            | 412          | 2016                |
| Итого за прием пищи:                                                                                                   | 350          | 8,11             | 15,70   | 65,90       | 453,00                           |              |                     |
| II Завтрак                                                                                                             |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ №199                                                                                                      | 100          | 0,50             | 0,13    | 9,80        | 41,70                            | 399          | 2011                |
| Итого за прием пищи:                                                                                                   | 100          | 0,50             | 0,13    | 9,80        | 41,70                            |              |                     |
| 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 КРУПКОЙ (пшено) №86                                                                                 | 150          | 1,40             | 1,70    | 10,10       | 61,40                            | 86           | 2016                |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (минтай) № 261                                                                                | 60           | 6,56             | 3,06    | 1,54        | 60,00                            | 261          | 2016                |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165                                                                                        | 110          | 6,20             | 4,60    | 28,00       | 182,70                           | 165          | 2011                |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 53                                                                                       | 150          | 0,00             | 0,00    | 11,60       | 46,50                            | 53           |                     |
| 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:                                                                                                   | 540          | 17,47            | 9,84    | 71,84       | 449,82                           |              |                     |
| Полдник                                                                                                                |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| ПЕЧЕНЬЕ № 9                                                                                                            | 50           | 3,80             | 4,90    | 37,20       | 208,50                           | 9            |                     |
| ЧАЙ С САХАРОМ №411                                                                                                     | 150          | 0,00             | 0,00    | 11,30       | 45,00                            | 411          | 2016                |
| Итого за прием пищи:                                                                                                   | 200          | 3,80             | 4,90    | 48,50       | 253,50                           |              |                     |
| Всего за день:                                                                                                         | 1190         | 29,88            | 30,54   | 196,04      | 1193,02                          |              |                     |

Утверждено:

Директор:

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

3 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                         | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник<br>рецептур |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|--------------|---------------------|
|                                                                                                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |              |                     |
| 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 КРУПНОЙ (пшено) №86                                                                                 | 180          | 1,60             | 2,10    | 12,10       | 73,60                            | 86           | 2016                |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (мякоть) № 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                                                                                                                |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| ПЕЧЕНЬЕ № 9                                                                                                            | 50           | 3,80             | 4,90    | 37,20       | 208,50                           | 9            |                     |
| ЧАЙ С САХАРОМ №411                                                                                                     | 180          | 0,10             | 0,00    | 14,30       | 57,00                            | 411          | 2016                |
| Итого за прием пищи:                                                                                                   | 230          | 3,90             | 4,90    | 51,50       | 265,50                           |              |                     |
| Всего за день:                                                                                                         | 1470         | 36,46            | 34,77   | 234,06      | 1413,78                          |              |                     |