

Утверждаю:

Директор:

Ежедневное меню 3-7 лет

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Средняя образовательная школа			
Завтрак								
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №103	180	8,70	13,70	28,40	220,60	103		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН)	30/5/10	4,40	6,70	14,60	141,60	3	2016	
ЧАЙ С САХАРОМ №411	180	0,10	0,00	14,30	57,00	411	2016	
Итого за прием пищи:	405	13,20	20,40	57,30	419,20			
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 БОБОВЫМИ (горох) № 43	180	4,00	3,80	11,70	97,00	43		
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ), (говядина) №304	70/30	4,70	5,30	6,00	90,40	304	2016	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №136	130	3,50	4,50	22,90	132,30	136	2016	
КИСЕЛЬ №247	180	1,20	0,00	26,00	105,00	247	2011	
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:	700	18,42	14,30	97,86	575,58			
Полдник								
ВАФЛИ № 10	50	1,40	1,70	38,70	177,00	10		
ЧАЙ С МОЛОКОМ №413	200	3,30	2,77	17,33	108,40	413	2016	
Итого за прием пищи:	250	4,70	4,47	56,03	285,40			
Всего за день:	1505	37,12	39,37	225,89	1342,78			