

Утверждаю:

Директор:

Ежедневное меню 3-7 лет

3 день

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции

Пищевые вещества

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Энергетическая ценность, ккал

№ рецеп-туры

Сборник рецептов

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

ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412

180

0,20

0,00

13,70

55,80

412

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

Итого за прием пищи:

150

0,80

0,20

14,70

62,60

2011

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

РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (минтай) №261

80

8,74

4,07

2,20

80,00

261

КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165

130

7,30

5,50

33,20

215,60

165

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

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