

10-ти дневное меню для обеспечения питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет с 9-10 часами пребывания.

Утверждаю:

Директор:

18.06.2026

4 день

Согласовано:
Директор:

Энергетическая
ценность, ккал

№ рецеп-туры

Сборник
рецептур

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции

Пищевые вещества

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Энергетическая
ценность, ккал

№ рецеп-туры

Сборник
рецептур

Завтрак

КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185

150

4,50

2,60

24,30

134,00

185

2011

КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414

150

2,50

1,50

10,60

64,30

414

2016

БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН)

30/20

4,40

6,70

14,60

141,60

2

2016

Итого за прием пищи:

350

11,40

10,80

49,50

339,90

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)

30

0,50

0,08

2,70

12,90

1,2,3,4,5

БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №63

150

1,20

3,00

7,50

61,80

63

2016

ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №321

130

22,00

20,50

19,00

340,70

321

КИСЕЛЬ №247

150

1,10

0,00

24,20

97,50

247

2011

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:

500

27,61

23,98

71,30

599,22

Полдник

ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (сладким) № 154

100/30

10,10

9,20

26,20

209,60

154

ЧАЙ С МОЛОКОМ №413

150

2,30

1,90

11,70

73,20

413

2016

Итого за прием пищи:

280

12,40

11,10

37,90

282,80

Всего за день:

1230

51,81

46,28

168,20

1267,52

