

10-дневное меню для обеспечения питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет с 9-10-часовым пребыванием

Утверждаю:

Директор:

Согласовано:

Директор:

6 день

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции

Пищевые вещества

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Энергетическая
ценность, ккал

№ рецен-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 МАСЛОМ № 1 (БАТОН)

40/10

3,20

7,50

20,20

169,50

1

2016

Итого за прием пищи:

350

10,20

11,60

55,10

367,80

II Завтрак

СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399

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

ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №47

150

1,90

3,80

6,20

61,20

47

РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (минтай) № 261

60

6,56

3,06

1,54

60,00

261

2016

КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №136

110

3,00

3,80

19,40

97,00

136

2016

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

14,77

11,14

59,34

363,92

Полдник

ЯЙЦО ВАРЕНОЕ № 227

64

7,82

7,11

0,42

97,56

227

2016

ИКРА КАБАЧКОВАЯ №5

50

0,90

4,30

3,80

57,70

5

2016

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6

30

2,34

0,30

14,46

70,08

6

ЧАЙ С САХАРОМ №411

150

0,00

0,00

11,30

45,00

411

2016

Итого за прием пищи:

294

11,06

11,71

29,98

270,34

Всего за день:

1284

36,53

34,58

154,22

1043,76

Директор:

на территории детского сада для обеспечения питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет с 9-10 часовым пребыванием

Директор:

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецен-туры	Сборник рецентур
		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 МАСЛОМ № 1 (БАТОН)	40/10	3,20	7,50	20,20	169,50	1	2016
Итого за прием пищи:	410	11,70	13,10	63,70	421,50		
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	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №47	180	2,30	4,50	7,40	73,44	47	
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (минтай) № 261	80	8,74	4,07	2,20	80,00	261	2016
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №136	130	3,50	4,50	22,90	132,30	136	2016
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	19,56	13,77	77,76	492,42		
Полдник							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ № 227	64	7,82	7,11	0,42	97,56	227	2016
ИКРА КАБАЧКОВАЯ №5	60	1,08	5,16	4,50	69,24	5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	30	2,34	0,30	14,46	70,08	6	
ЧАЙ С САХАРОМ №411	180	0,10	0,00	14,30	57,00	411	2016
Итого за прием пищи:	334	11,34	12,57	33,68	293,88		
Всего за день:	1574	43,40	39,64	189,84	1270,40		

Утверждаю:

Согласовано: