

10-й день пребывания для обеспечения питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет с 9-10-часовым пребыванием

26.06.2026

Согласовано

Директор

Владимир Е. Ермаков

Утверждаю:

Директор:

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции

Пищевые вещества

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Энергетическая ценность, ккал

№ рецеп-туры

Сборник рецептов

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	
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:	500	26,51	23,98	58,70	548,22		

Полдник

ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (сладким) № 154	100/30	10,10	9,20	26,20	209,60	154	
КАКАО С МОЛОКОМ №416	150	3,10	2,70	13,10	89,10	416	2016
Итого за прием пищи:	280	13,20	11,90	39,30	298,70		
Всего за день:	1230	51,51	47,08	157,00	1232,42		

18-ти дневное меню для обеспечения питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет с 9-10 часовым пребыванием

Директор:

Директор:

26.06.2016

10 день

Прием пищи: завтрак

Масса порции

Пищевые вещества

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Энергетическая ценность, ккал

№ рецеп-туры

Сборник рецептов

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 ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН)

30/20

4,40

6,70

14,60

141,60

2

2016

Итого за прием пищи:

410

12,90

12,30

58,10

393,60

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 соленный, или свекла отварная)

50

0,80

0,10

4,40

21,40

1,2,3,4,5

БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №63

180

1,30

3,60

9,00

74,25

63

2016

ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №321

150

25,40

27,30

25,30

454,30

321

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:

620

31,72

31,60

79,56

735,23

Полдник

ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (сладким) №154

130/30

13,13

12,00

34,06

272,50

154

КАКАО С МОЛОКОМ №416

180

4,10

3,60

17,40

118,80

416

2016

Итого за прием пищи:

340

17,23

15,60

51,46

391,30

Всего за день:

1470

62,25

59,90

198,62

1565,73