

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

Утверждаю:

Директор:

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции

Пищевые вещества

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Энергетическая
ценность, ккал

№ рецеп-туры

Сборник
рецептур

7 день

Завтрак

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №102

150

4,75

8,20

34,30

237,00

102

КАКАО С МОЛОКОМ №416

150

3,10

2,70

13,10

89,10

416

2016

БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН)

30/20

4,40

6,70

14,60

141,60

2

2016

Итого за прием пищи:

350

12,25

17,60

62,00

467,70

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)

30

0,50

0,08

2,70

12,90

1,2,3,4,5

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (пшено) №86

150

1,40

1,70

10,10

61,40

86

2016

КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ №322

50

8,00

7,20

8,30

130,80

322

2016

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №219

110

4,10

6,70

25,00

179,30

219

2016

ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412

150

0,16

0,00

11,40

46,50

412

2016

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

68

Итого за прием пищи:

530

16,97

16,08

75,40

517,22

Полдник

БУЛОЧКА №39

50

4,70

7,00

26,20

185,60

39

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(КЕФИР)

150

5,00

4,16

6,70

190,00

Итого за прием пищи:

200

9,7

11,16

32,9

375,6

Всего за день:

1180

39,32

45,24

179,80

1406,12

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

Директор:

Директор:

7 день

Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №102	180	5,70	9,80	41,20	284,50	102	
КАКАО С МОЛОКОМ №416	180	4,10	3,60	17,40	118,80	416	2016
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН)	30/20	4,40	6,70	14,60	141,60	2	2016
Итого за прием пищи:	410	14,20	20,10	73,20	544,90		
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)	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	2016
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ №322	70	12,84	11,60	13,30	209,30	322	2016
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №219	130	4,90	7,90	29,60	211,90	219	2016
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412	180	0,20	0,00	13,70	55,80	412	2016
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:	670	24,56	22,30	99,96	701,48		
Полдник							
БУЛОЧКА №39	50	4,70	7,00	26,20	185,60	39	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(КЕФИР)	200	6,66	5,55	8,88	253,30		
Итого за прием пищи:	250	11,36	12,55	35,08	438,90		
Всего за день:	1430	50,52	55,35	217,74	1730,88		

Утверждаю:

Согласовано: