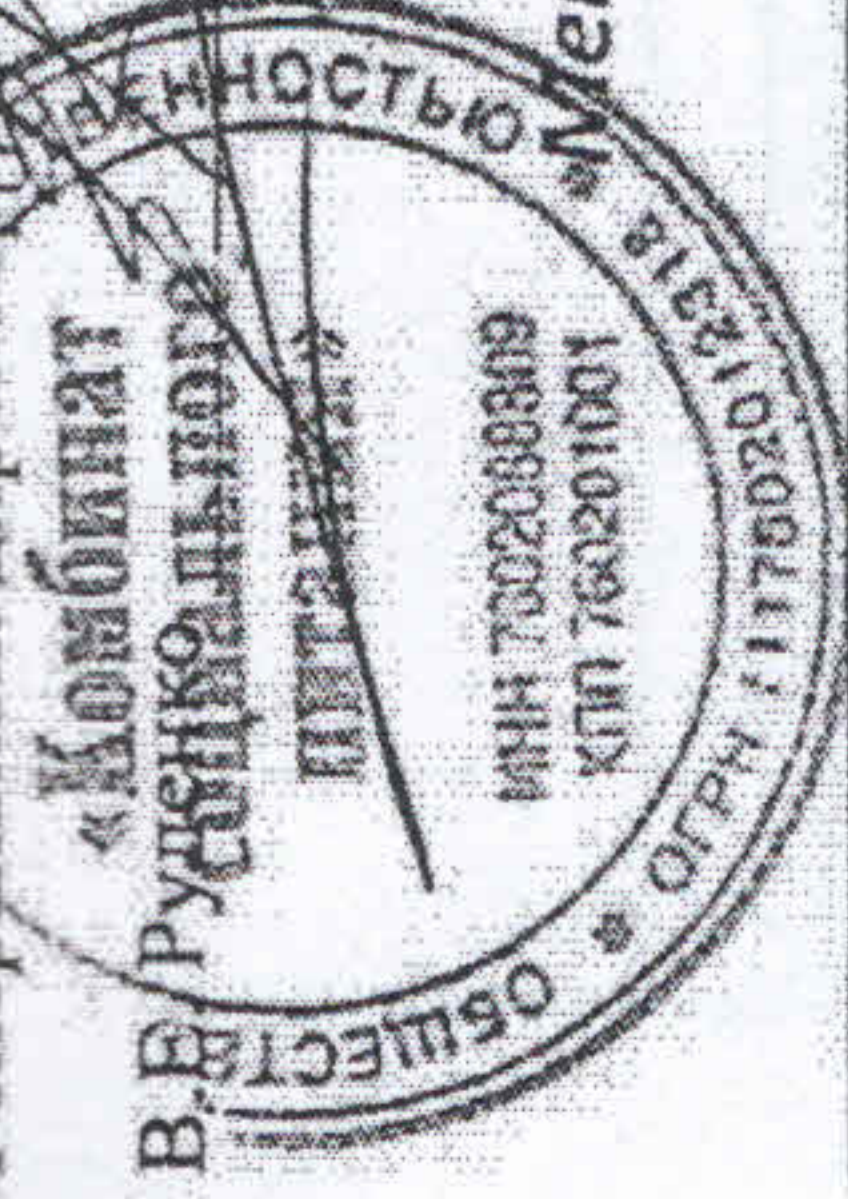




Заведующий МДОУ детский сад № 8

*S. G. Yatsynskaya*

"УТВЕРЖДАЮ" "Комбинат социального питания"



Меню для питания детей 3 - 7 лет в дошкольных образовательных учреждениях

Неделя первая 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Каша молочная манная жидкая	180	4,6	3,3	20,9	132,5	0,5	31	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4,1	3,8	17,3	119	0,6	98	2010
Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	1	2017
Сдоба "ЗДОРОВЬЕ"	25	2,2	3,2	13,6	91,8	0		ТУ
Сыр (порциями)	10	2,3	3	0	36,4	0,1	2	2017
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>13,3</b>	<b>20,6</b>	<b>51,9</b>	<b>445,8</b>	<b>1,2</b>		
<b>Обед</b>								
Суп с макаронными изделиями и курой	200/10	5,8	4,9	18	111,8	0,7	147	2004
Биточек мясной	50	7,4	10	8,8	148,2	0,2	ТТК	ТУ
Капуста тушеная	150	3,5	3,9	15,4	141	31,9	534	2004
Кукуруза консервированная прогретая	20	0,4	0	2,1	11,3	0,8	329	1983
Напиток из шиповника с изюмом с витамином С	150	0,5	0,1	15,1	64,4	33	705	2004
Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0,5	21	78,3	0		ТУ
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>625</b>	<b>20,6</b>	<b>19,4</b>	<b>80,4</b>	<b>555</b>	<b>66,6</b>		
<b>Полдник</b>								
Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью,	200	1	0	21,2	88	0	707	2004
Кондитерское изделие без крема	50	4,3	7,2	33,7	189	0		ТУ
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>5,3</b>	<b>7,2</b>	<b>54,9</b>	<b>277</b>	<b>0</b>		
<b>Ужин</b>								
Тефтели рыбные с соусом	90/50	11,8	10,2	20,7	202,6	1,7	394	2004
Рис с овощами	110	2,5	5,5	24,1	160	1,7	450	2003
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	42,2	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0		ТУ
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>455</b>	<b>16,3</b>	<b>16,4</b>	<b>68,2</b>	<b>470,3</b>	<b>3,4</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1735</b>	<b>55,5</b>	<b>63,6</b>	<b>255,4</b>	<b>1748,1</b>	<b>71,2</b>		