

Примерное 10 дневное меню для детей 3-7 лет с 10,5 часовым пребыванием с 1.12-12.12.25.

1 день 1 декабря

утверждаю заведующий

Е.В.Стефаненко

Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал	С,мл
		всего	всего			
Завтрак(415)						
Каша ячневая молочная №99 сб.2015г	200	6,64	7,59	28,13	204	1,95
Кофейный напиток №395 сб.2015г	200	0,06	0,01	7,90	31,23	0
Бутерброд с маслом	40/10	1,98	0,25	12,08	89,73	0
Итого за прием	450	8,68	7,85	48,11	324,96	1,95
Второй завтрак/180/						
Сок фруктовый	100	0,80	0,16	6,4	97,0	4,5
Итого за прием	100	0,80	0,16	6,4	97,0	4,5
Обед/740/						
Салат из кукурузы консервированной №19, сб.2015г.	60	1,78	3,11	1,91	50	6,6
Суп «Шахтерский» №65	200	2,19	6,41	11,45	112,90	0
Рагу из овощей №153, сб.2015	200	12,1	14,5	21,1	264,0	6,9
Компот из сух-ов №292, сб.2015г	200	0,92	0,05	20,56	83,25	20,5
Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,36	70,71	0
Итого за прием	710	18,93	24,55	68,38	580,86	34
Полдник /270/						
сухарь	40	3,75	5,90	27,2	108,0	0
Компот из консервированных фруктов №292, сб.2015г	200	0,70	0,03	16,80	84,96	20,5
Итого за прием	240	4,45	5,93	44	192,96	20,5
Итого за день	1500	32,86	38,49	166,89	1195,78	60,95