



Примерное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3-х до 7-ми лет, посещающих МАДОУ "Теремок" с 12-ти часовым режимом функционирования на осенне-зимний период

Возрастная категория от 3-х до 7-ми лет :

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 1</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,85	4,31	10,33	100,31	0,11	2006-4а
	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/4	3,55	3,71	20,87	130,59	0,00	2004-90
	КАКАО С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,00	2004-47
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С С МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	2013-480
			<b>14,06</b>	<b>12,14</b>	<b>69,44</b>	<b>443,56</b>	<b>0,11</b>	
<b>II Завтрак:</b>								
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ /АПЕЛЬСИН/	60	0,54	0,12	4,86	25,80	36,00	2007-140
<b>Обед:</b>								
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ПЕРЦЕМ	65	0,73	4,00	2,81	44,15	2,99	2004-17
	СУП ШАХТЕРСКИЙ	250	4,28	6,23	20,33	148,80	8,13	2005-101
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	11,68	11,94	19,65	206,34	5,42	2004-153
	СОК ФРУКТОВЫЙ	170	0,86	0,18	17,18	78,20	3,40	2013-537
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С С МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	2013-480
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ С МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,40	0,28	12,35	58,00	0,00	2013-481
			<b>21,61</b>	<b>22,91</b>	<b>89,54</b>	<b>617,74</b>	<b>19,94</b>	
<b>Полдник:</b>								
	ПЕЧЕНЬЕ	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,00	2013-609
	КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	200	5,32	5,82	28,78	190,18	2,34	2006-887
			<b>8,32</b>	<b>9,74</b>	<b>58,54</b>	<b>356,98</b>	<b>2,34</b>	
<b>Ужин:</b>								
	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	120	17,81	13,58	17,22	269,65	0,24	2004-116
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	2,16	2,56	16,66	35,70	0,16	2013-490
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0,20	0,08	17,43	69,44	40,00	2007-123
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ С МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,00	2013-481
			<b>21,29</b>	<b>16,44</b>	<b>61,18</b>	<b>421,19</b>	<b>40,40</b>	
<b>Итого за первый день:</b>			<b>65,82</b>	<b>61,34</b>	<b>283,56</b>	<b>1 865,27</b>	<b>98,78</b>	