ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ 3 – 7 ГОДА) 12-часовой режим пребывания

XX день:	Неделя: четвертая	Наименование учреждения: МБДОУ детский сад № 90 «Утверждаю» Заведующий Е.Н. Гулина

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	5,55	5,43	42,79	192	-	168	4.6
	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77	1,19	261	11.6
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,3	4,36	14,62	108	-	2	10.2
	Итого:		**10,5**	**12,12**	**68,72**	**377**	**1,19**		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	**0,95**	**0,07**	**18,23**	**71,32**	**6,8**	к/к	11.2
Обед	Салат из свеклы с чесноком	60	0,85	3,65	5,19	56,34	5,7	33	1.2
	Суп «Полевой»	250	8,54	9	21,8	202	8,2	79	2.18
	Ёжики рыбные в томатном соусе	80/30	13,6	8,3	13,9	184,3	-	23	8.8
	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,44	0,02	15,96	49,32	0,4	376	11.8а
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1	10.1
	Итого:		**25,93**	**21,47**	**78,1**	**593,96**	**14,3**		
Полдник	Кисломолочный напиток «Бифидок»	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	251	6.4
	Булочка с изюмом «Австрийская»	60	4,9	6,09	34,14	210,7	-	б/н	10.15
	Итого:		**10,12**	**10,59**	**41,34**	**300,7**	**1,26**		
Ужин	Запеканка овощная	200	6	11	24,7	203	1,3	82	3.8
	Соус сметанный	50	0,7	2,04	2,93	37,05	0,019	354	12.2
	Какао с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	248	11.7
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1	10.1
	Итого:		**9,55**	**15,45**	**41,99**	**331,05**	**2,49**		
Итого за XX день:			***57***	***59,63***	***248,38***	***1674,03***	***26,04***		