

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

**Меню для питания детей возрастной категории от 3-х до 7-ми лет в муниципальных бюджетных дошкольных образовательных учреждениях  
Кавалеровского муниципального района Приморского края**

**1 день**

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,1	8,0	33,9	236,4	0,1	0,5	0,1	0,1	0,1	0,2	120,0	32,6	163,1	1,6	233,6	8,8	0,0	0,0
2016	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45	4,6	7,3	14,6	143,4	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,0	88,6	3,5	51,0	0,1	9,6	0,0	0,0	0,0
2012	ТТК № 393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,2	42,7	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	6,2	8,4	0,8	33,3	0,0	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>12,0</b>	<b>15,3</b>	<b>58,7</b>	<b>422,5</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>222,6</b>	<b>42,3</b>	<b>222,4</b>	<b>2,5</b>	<b>276,4</b>	<b>8,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>II Завтрак</b>																					
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (БЕЛОЯБ)	150	0,6	0,6	14,3	68,4	0,0	6,0	0,0	1,0	0,0	0,0	21,6	10,8	14,9	3,0	417,0	3,0	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,3</b>	<b>68,4</b>	<b>0,0</b>	<b>6,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>21,6</b>	<b>10,8</b>	<b>14,9</b>	<b>3,0</b>	<b>417,0</b>	<b>3,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>Обед</b>																					
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	1,6	3,1	1,6	40,2	0,0	3,6	0,0	1,4	0,0	0,0	13,8	7,8	16,8	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
2012	ТТК № 67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ	200	3,7	7,7	7,3	115,7	0,1	9,8	0,2	1,0	0,0	0,1	37,5	20,3	55,6	1,0	301,8	4,7	0,0	0,0
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	12,1	12,3	2,8	170,1	0,0	0,5	0,3	0,5	0,0	0,1	14,6	17,3	109,4	1,6	252,2	5,6	0,0	0,0
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	140	3,4	4,0	21,7	136,6	0,0	0,0	0,0	0,8	0,1	0,0	17,0	5,6	27,3	0,7	40,1	0,5	0,0	0,0
2008	ТТК № 402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	10,5	41,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,9	1,7	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0
2021	ТТК №1/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,1	21,3	110,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>24,7</b>	<b>28,1</b>	<b>65,1</b>	<b>614,4</b>	<b>0,2</b>	<b>14,0</b>	<b>0,5</b>	<b>3,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>90,8</b>	<b>52,6</b>	<b>209,1</b>	<b>3,7</b>	<b>594,9</b>	<b>10,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>
<b>Полдник</b>																					
2012	477	БУЛОЧКА АЛТАЙСКАЯ	70	6,1	3,6	37,4	205,9	0,1	0,1	0,1	1,2	0,0	0,0	15,0	10,7	52,1	0,6	86,9	1,4	0,0	0,0
2012	ТТК № 383	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	200	0,1	0,0	24,0	96,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	12,7	3,3	5,4	0,2	32,4	0,0	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>6,2</b>	<b>3,6</b>	<b>61,4</b>	<b>302,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>27,7</b>	<b>14,0</b>	<b>57,6</b>	<b>0,9</b>	<b>119,3</b>	<b>1,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>43,4</b>	<b>47,5</b>	<b>199,5</b>	<b>1 407,5</b>	<b>0,4</b>	<b>21,5</b>	<b>0,7</b>	<b>6,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	<b>362,6</b>	<b>119,7</b>	<b>503,8</b>	<b>10,0</b>	<b>1 407,6</b>	<b>23,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>