



Меню-раскладка

для организации горячего питания от 3 до 7 лет в
муниципальных казенных дошкольных образовательных учреждений Левокумского муниципального округа СК

Понедельник 1 неделя

День 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг			Fe, мг
Каша молочная с крупной рисовой	150	3,61	3,81	12,62	99,3	0,05	0	0	0,4	9,9	0,68	29,1	0,62	94	2011
Хлеб пшеничный	30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	9,3	40	1,3	32,2	92,5	64,7	1,9	3	2011
Чай с сахаром	180	0,17	0,01	8,39	33,6	0	0,02	0	0	0,9	8	1,6	0,19	392	2011
Итого за приём пищи:	376	6,23	11,37	35,63	268,9	0,1	9,32	40	1,7	43	101	95,4	2,71		
Обед															
суп картофельный с бобовыми (горох)	180	1,4	0,06	13,7	111,18	0,01	3,4	0	0	18,08	35,5	36,6	1,01	81	2011
Котлета рыбная запеченая	70	10,65	3,43	7,46	103,6	0	22,2	0,2	2,3	27,4	54,5	51,8	1,3	255	2011
Макароны отварные	130	3,62	4,16	17,72	118,95	0,08	3,9	0,24	2,35	34,36	26,2	195	2,37	321	2011
Соус красный	30	0,61	0,05	5,8	26,15	0	3	0	0	5	15,2	9,1	0,1	41	2011
Хлеб пшеничный	60	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
Компот из смеси с/ф	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2	376	2011
Итого за приём пищи:	650	19,83	7,8	88,99	555,98	0,25	32,5	0,44	5,35	103,7	146	353	6,78		
Полдник															
Выпечка пром.произв.	25	2,72	1,65	18,3	197,4	0,09	0	2,31	0,79	14,5	11	37	0,69		
какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	0,04	1,2	18	0,74	16,7	115	95,6	0,41	397	2011
Итого за приём пищи:	175	5,87	4,37	31,26	286,4	0,13	1,2	20,31	1,53	31,2	126	133	1,1		
Всего за день:	1201	31,93	23,54	155,88	1111,28	0,48	43,02	60,75	8,58	177,9	373	581	10,59		