

Сбалансированное меню детского питания на 10 дней

ЧДС «Любимый малыш» ООО «Букварь»:

Третий день

Время приема пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Состав
Завтрак	1. Каша рисовая молочная;	200 гр.	молоко, рис, сахар, масло сливочное;
	2. Бутерброд с маслом и сыром;	25/5/10 гр.	батон, масло сливочное, твердый сыр;
	3. Какао с молоком	200гр.	порошок какао, молоко, сахар, вода
Второй завтрак	Фрукты	100 гр.	по сезону
Обед	1. Суп гречневый на курином бульоне;	250 гр.	картофель, лук, морковь, зелень, крупа гречневая, куриное мясо;
	2. Мясо отварное тушеное с картофелем;	150 гр.	говядина, картофель, лук, морковь, чеснок;
	3. Салат из свеклы с луком;	30гр.	отварная свекла столовая, растительное масло, лук;
	4. Компот из сухофруктов;	200гр.	сушеные яблоки, груши, курага, чернослив, изюм, вода, сахар;
	5. Хлеб	50 гр.	пшеничный хлеб
Полдник	1. Творожная запеканка;	110гр.	творог, яйца, сметана, сливочное масло;
	2. Соус фруктовый;	30гр.	ягодная смесь, сахар, крахмал;
	3. Чай с лимоном	200гр.	лимон, сахар, черный чай, вода
Поздний ужин	1. Отвар шиповника;	200гр.	ягоды или фрукты, сахар, крахмал;
	2. Булочка «Ромашка»	30гр.	сдобное хлебобулочное изделие

Согласовано с руководителем СП Д.А. Беличко _____