

Сбалансированное меню детского питания на 10 дней

ЧДС «Любимый малыш» ООО «Букварь»:

Восьмой день

| Время приема пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Состав |
|-----------------------|---------------------------------|-------------|--------------------------------------------------------------|
| Завтрак | 1. Каша манная с молоком; | 200 гр. | молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное; |
| | 2. Бутерброд с маслом и сыром; | 25/5/10 гр. | батон, масло сливочное, твердый сыр; |
| | 3. Чай черный с лимоном | 200гр. | черный чай, сахар, вода, лимон |
| Второй завтрак | Фрукты | 100 гр. | по сезону |
| Обед | 1. Суп крестьянский; | 250 гр. | пшено, картофель, лук, морковь, мясо курицы, зелень; |
| | 2. Рис отварной; | 140 гр. | рис, соль; |
| | 3. Гуляш из отварного мяса кур; | 70 гр. | филе куриное, лук, морковь; |
| | 4. Икра свекольная; | 30 гр. | свекла отварная, соль; |
| | 5. Компот из сухофруктов | 200 гр. | сушеные яблоки, груши, курага, чернослив, изюм, вода, сахар; |
| | 6. Хлеб | 50 гр. | пшеничный хлеб |
| Полдник | 1. Рагу из овощей; | 120 гр. | капуста, помидор, лук, морковь, картофель; |
| | 2. Тефтели из говядины; | 80 гр. | яйцо, говядина, рис; |
| | 3. Батон; | 30 гр. | хлебобулочное изделие из пшеничной муки; |
| | 4. Чай зеленый с лимоном | 200гр. | зеленый чай, вода, сахар, лимон; |
| Поздний ужин | 1. Кефир; | 200гр. | кисломолочный продукт; |
| | 2. Булочка «Ромашка» | 30гр. | хлебобулочное сдобное изделие из пшеничной муки |

Согласовано с руководителем СП Д.А. Беличко _____