ИП Стрельников А.В.

Утверждаю
Заведующий МОУ Детский сад №254
Шамина А.А.

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с солеными овощами)
для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4 День 18							
ЗАВТРАК	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) №185	150	6,4	4,6	22,9	159,2	185
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,6	3,0	15,0	101,9	397
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
Итого за прием пищи:		**360**	**12,3**	**8,5**	**53,3**	**339,7**	
2 ЗАВТРАК	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	31,9	137,0	388
Итого за прием пищи:		**110**	**0,7**	**0,5**	**31,9**	**137,0**	
ОБЕД	ПОМИДОРЫ СОЛЕНЫЕ	40	0,4	0,0	1,0	5,4	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77	150	1,6	2,2	11,7	72,7	77
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	70/70	11,1	13,8	15,1	237,3	286
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	80/5	4,2	4,6	19,1	139,1	166
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
Итого за прием пищи:		**605**	**20,0**	**21,1**	**81,3**	**607,9**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ №245	60/5	11,3	4,2	0,2	88,5	245
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	120	2,5	3,7	17,2	115,7	321
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	150	0,5	0,2	14,8	72,2	398
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	169,1	478
Итого за прием пищи:		**405**	**19,3**	**13,5**	**69,0**	**492,9**	
Всего за день:			**52,3**	**43,6**	**235,5**	**1 577,5**	

Повар _____