

Утверждаю ООО «Славия»
 Директор _____ Озрокова Ю.М.
 (подпись)

Согласовано Заведующая МОУ
 детского сада № 20

(подпись) _____ (Ф.И.О.)

МЕНЮ

на 21.02. 2024 г.

День 18	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепту
Завтрак для детей от 3 до 7 лет						
Каша жидкая (геркулесовая)	180/5	7,8	5,5	28,5	195,7	ТТК №
Какао с молоком	180	3,6	3,0	15,0	101,9	№ 39
Сыр (порциями)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	№ 7
Батон	25	1,9	0,7	12,9	65,5	-
Итого:	400	15,6	12,2	56,4	399,5	-
Завтрак II для детей от 3 до 7 лет						
Фрукты свежие	200	3,0	1,0	42,0	192,0	№ 36
Итого:	200	3,0	1,0	42,0	192,0	-
Обед для детей от 3 до 7 лет						
Помидоры солёные	50	0,6	0,0	1,2	6,8	-
Суп картофельный с бобовыми (горох) на м/б	180	4,7	3,9	13,6	110,3	ТТК №
Жаркое по-домашнему	150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №
Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	20,9	86,0	№ 37
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46,0	-
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2	-
Итого:	610	26,7	21,1	73,7	597,6	-
Полдник						
Ватрушка с повидлом	75	5,0	2,8	52,7	256,4	№ 45
Чай с лимоном	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	№ 39
Итого:	272	5,2	2,8	62,7	298,1	-
Ужин для детей от 3 до 7 лет						
Тефтели с соусом (говядина)	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №
Каша рассыпчатая с овощами (гречневая)	130	7,0	4,8	32,0	203,0	№ 16
Напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,3	18,1	88,3	№ 39
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46,0	-
Итого:	450	19,5	17,6	72,8	552,4	-
Ужин 2						
Кефир	180	5,1	4,4	7,0	92,5	№ 40
Итого:	180	5,1	4,4	7,0	92,5	-
Итого за 18 день:		75,1	59,1	314,6	2132,1	-

Шеф-повар: _____