



Утверждаю

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования



Согласовываю

Заведующий

МОУ

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|-------------------------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 1 | | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | | |
| Завтрак | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107 | 180 | 4,3 | 4,4 | 15,0 | 118,0 | ТТК №107 | |
| | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394 | 200 | 3,0 | 2,5 | 15,6 | 97,3 | 394 | 2011 |
| | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1 | 30/10 | 2,4 | 7,5 | 15,2 | 145,8 | 1 | 2011 |
| Итого за завтрак | | 420 | 9,7 | 14,4 | 45,8 | 361,1 | | |
| 2 Завтрак | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399 | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 399 | 2011 |
| Итого за 2 завтрак | | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | | |
| Обед | САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ №20 | 50 | 0,8 | 2,4 | 4,5 | 44,1 | 20 | 2011 |
| | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА М/Б ТТК №88 | 180 | 2,7 | 2,1 | 14,5 | 89,2 | ТТК №88 | |
| | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7 | 150 | 17,8 | 16,7 | 15,6 | 287,3 | ТТК №7 | |
| | КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376 | 180 | 0,0 | 0,0 | 14,0 | 55,8 | 376 | 2011 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46,0 | | |
| Итого за обед | | 630 | 26,1 | 21,7 | 79,5 | 624,4 | | |
| Уплотненный полдник | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62 | 70 | 11,5 | 11,6 | 11,5 | 197,9 | ТТК №62 | |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321 | 130 | 2,7 | 3,9 | 18,5 | 124,4 | 321 | 2011 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 | 190/10 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 39,4 | 392 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | | |
| | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467 | 50 | 4,1 | 3,9 | 28,9 | 167,3 | 467 | 2011 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 500 | 22,2 | 19,7 | 93,8 | 647,4 | | |
| Всего за день: | | | 59,0 | 56,0 | 238,7 | 1716,3 | | |

Повар _____