



Утверждаю: *И.И.И.*
 Согласовываю: *И.И.И.*
 Заведующий *И.И.И.*
 МОУ Детский сад № 282

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 Зима-Осень

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



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Масса порции	Белки, г	Жиры, г			
Неделя 4							
День 17							
Завтрак	КАША вязкая молочная (рисовая) ТТК №102	180	2,7	7,2	196,2	ТТК №102	2011
	ЧАЙ с молоком или сливками №394	180	2,7	2,3	87,6	394	2011
	БУТЕРБРОД с сыром №3	30/5/10	4,4	6,7	141,6	3	2011
Итого за завтрак		405	9,8	16,2	425,4		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ, СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399	200	1,0	0,2	83,4	399	2011
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	83,4		
Обед	САЛАТ из белочанной капусты №20	50	0,8	2,4	44,1	20	2011
	БОРЩ со сметаной ТТК №200	180/5	1,3	4,3	75,4	ТТК №200	
	ФРИКАДЕЛЬКИ в соусе (говядина) ТТК №60	70/30	11,5	13,1	203,3	ТТК №60	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ отварные с маслом №205	130	4,9	4,4	188,4	205	2011
	КИСЕЛЬ из повидла, джема, варенья №383	180	0,1	0,0	102,6	383	2011
	ХЛЕБ ржаной	40	2,6	0,4	81,6		
Итого за обед		685	21,2	24,6	695,4		
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА из творога с соусом молочным ТТК №151/№350	150/60	28,1	21,3	439,7	ТТК №151, 350	2011
	КЕФИР №401	200	5,6	4,9	102,8	401	2011
	БАТОН	40	3,0	1,2	104,8		
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	125,1		
Итого за Уплотненный полдник		480	39,0	30,3	772,4		
Всего за день:			71,0	71,3	1976,6		

Повар _____