

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

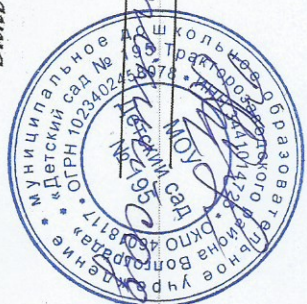
для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Согласовываю

Заведующий

МУУ

Детский сад № 195

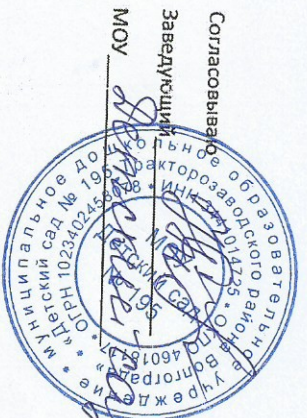


Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106 ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393 БАТОН	150	4,4	4,1	12,5	106,5	ТТК №106	2011
		50	0,1	0	7	29	393	
		5	3,8	1,5	25,7	131		
Итого за завтрак		365	1,2	1,5	0	17,7	7	2011
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЛБ ТТК №88 ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65 МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,3	0	0,7	4,1		
		150	2,3	1,9	12,1	74,2	ТТК №88	
		50/30	6,6	7,8	15,2	143,9	ТТК №65	2011
		110	4,1	4,4	26,3	186,1	205	2011
		150	0	0	11,6	46,5	376	2011
		20	1,3	0,2	8,5	40,8		
		20	1,5	0,1	9,7	46		
		560	16,1	14,4	84,1	521,6		
		50	6,1	8	8,1	109,6	ТТК №62	
		110	2,3	3,3	15,6	104,9	321	2011
392	0,1	0	9,8	39,4	392	2011		
Итого за Уплотненный полдник	БУЛОЧКА ВЕСОМЫШКА №473	50	4	3	29,6	160,9	473	2011
Итого за день:		400	12,5	14,3	63,1	414,8		
Повар			39	36	210,1	1295,7		



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Целлюлоза, г			
Завтрак	Каша жидкая (манная) ТТК №83	150	6,1	3,4	26,8	163	ТТК №83	2011	
	Чай с лимоном №393	150/73,5	0,1	0	7	29	393		
	Батон	50	3,8	1,5	25,7	131			
Итого за завтрак		5	1,2	1,5	0	17,7	7	2011	
Итого за завтрак		365	11,2	6,4	59,5	340,7			
2 Завтрак	Фрукты свежие (Апельсин) №371	200	0,8	0,8	19,0	91,2			
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2		2011	
Обед	Огурец соленый	30	0,2	0	0,5	3,9			
	Суп с макаронными изделиями на м/с ТТК №88	150	2,3	1,9	12,1	74,2	ТТК №88		
	Голубцы ленивые ТТК №75	120/15	7,6	10,4	11,3	177,2	ТТК №75		
	Компот из сушеных фруктов №376	150	0	0	11,6	46,5	376	2011	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102			
Итого за обед		45	3,3	0,3	21,9	103,4			
Итого за обед		560	16,7	13	78,6	507,2			
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с морковью с соусом молочным ТТК №152/№350	130/40	10,3	18,3	43,9	344,3	ТТК №152, 350	2011	
	Чай с лимоном №393	150/73,5	0,1	0	7	29	393	2011	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46			
	Булочка ванильная №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011	
Итого за Уплотненный полдник		400	16	22,3	89,5	586,6			
Всего за день:			44,7	42,5	246,6	1525,7			

Повар _____

Утверждаю



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Согласовываю

Заведующий

МОУ

Детский сад № 195



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	Каши жидкая (геркулесовая) ТТК №104	150	6,4	4,6	23,4	159,2	ТТК №104	2011
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №392	180/10	0,1	0	9,8	39,4		
Итого за завтрак	БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8		2011
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	380	9,5	5,8	53,8	303,4		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
		380	1,7	1,0	36,7	166,3		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30	0,4	1,9	2,5	29,5	33	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЛБ ТТК №87	150	2,1	2,3	11,7	75,8	ТТК №87	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	130	10,9	15,9	36,5	291,9	ТТК №67	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372	
Итого за обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	6,3	40,8		2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
Уплотненный полдник	ПЕЧЕНЬЕ	500	16,3	20,5	86,3	555,8		
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	50/30	6,6	7,8	15,2	143,9	ТТК №65	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	110	4,1	4,4	26,3	166,1	205	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0	10	41,7	393	
Итого за Уплотненный полдник	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2		2011
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4		
Всего за день:		432	14,3	14,4	78,9	494,3		
			41,8	41,7	255,7	1 519,8		
Повар								

195