



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Весна

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

Согласовываю

Заведующий

МОУ



Прием пищи	Надлежа 3	День 12	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак			КАША ЖИДКАЯ (манная) ТТК №83	150	6,1	3,4	26,8	163	ТТК №83	
			МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150	4,3	3,7	7	78,6	400	2011
			ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	5,5	5	0,3	68,6	213	2011
Итого за завтрак				365	17,4	12,7	44,4	362,6		
2 Завтрак			ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	31,9	137,0	388	2011
Итого за 2 завтрак				110	0,7	0,5	31,9	137,0		
Обед			САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30	0,4	1,9	2,5	29,5	33	2011
			ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	150/10	1,4	4,5	5,7	73,5	ТТК №47	
			КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	50	6,3	8,5	15,1	144,96	ТТК №61	2011
			КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РЕЧНЕВАЯ) №166	110	5,7	6,4	28,3	191,4	166	2011
			КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	383	2011
			ХЛЕБ РУХАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
Итого за обед				520	15,2	21,5	79,2	564,96		
Уплотненный полдник			ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №156/№351	130/40	12,8	15,4	35,4	374,6	ТТК №156, 351	2011
			КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7	92,5	401	2011
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
Итого за уплотненным полдником				210	15,5	22	77,4	645,2		
Всего за день:				410	22,5	22	77,4	645,2		
				55,8	56,7	232,9	1709,76			

Повар