

Утверждено



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

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Весна-Лето

СОГЛАСОВАНО
Заведующий
МОУ «Средняя школа №14»
14.06.2014

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 3 Вариант 14	Завтрак	Икра кабачковая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
		Омлет натуральный	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72	
		Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
		Батон	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
		Итого за завтрак	420	17,9	24,0	26,9	400,7		
2 Завтрак	Сок яблочно-виноградный/яблочно-абрикосовый	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011	
Итого за 2 завтрака		200	1,0	0,2	19,6	83,4			
Обед		Помидоры свежие	50	0,6	0,1	1,9	12,0		
		Борщ с капустой и картофелем на м/б	180	2,0	3,7	8,8	78,5	ТТК №28	
		Голубцы ленивые	140/30	12,8	12,3	12,0	217,4	ТТК №75	
		Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
		Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
Итого за обед	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46,0			
		640	19,6	16,7	70,3	521,5			
Уплотненный полдник	Фрикадельки в соусе (говядина) ТТК №60	70/30	11,5	13,1	8,3	203,3	ТТК №60		
		Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	
		Напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
		Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
		Булочка ванильная	50	4,1	3,9	28,9	157,3	467	2011
Итого за Уплотненный полдник		490	23,4	21,9	101,5	718,3			
Всего за день:			61,9	62,8	218,3	1 723,9			

Повар