



Согласовываю

Заведующий

МОУ



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 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			
Неделя 4								
Вариант 20								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0		
		430	15,2	8,1	78,5	447,5		
Итого за завтрак								
		200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Итого за 2 завтрак								
		50	1,0	4,5	3,9	59,5		
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	180	2,0	3,7	8,8	78,5	ТТК №28	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	150	2,8	5,9	14,9	134,6	344	2011
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	700	22,4	29,9	96,4	762,3		
Итого за обед								
		50	0,6	0,1	1,9	12,0		
Уплотненный полдник	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	120/50	17,0	25,3	22,7	392,0	ТТК №59, 355	2011
	СИЧЕНИКИ "РЯБУШКА" С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	450	20,0	25,6	49,5	514,4		
Итого за Уплотненный полдник			58,4	64,4	243,4	1 815,4		
Всего за день:								

Повар