

Утверждаю


 Согласовываю
 Заведующий
 МОУ


ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часового режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборни рецепту
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 3								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83							
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	
	БАТОН	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
Итого за завтрак		45	5,5	5,0	0,3	68,6	213	2011
		445	14,4	9,8	51,8	351,7		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ/ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399							
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ							
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	50	0,4	0,1	1,3	7,0		
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) ТТК №79	180/10	1,7	5,1	9,2	94,3	ТТК №28	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150	10,0	6,8	25,3	215,8	ТТК № 79	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Итого за обед		40	2,6	0,4	17,0	81,6		
		647	16,4	12,5	72,5	486,4		
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ							
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	50	3,8	4,9	37,2	208,5		
Итого за Полдник		200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
		250	6,8	7,4	52,8	305,8		
Ужин	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324							
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №61/№354	60	1,0	1,9	6,2	47,8	324	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	70/30	12,0	16,4	12,7	257,0	ТТК №61, 354	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	130	7,0	4,8	32,0	203,0	166	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
Итого за Ужин		60	4,4	0,4	29,2	137,8		
		530	24,5	23,6	101,0	731,6		
2 ужин	КЕФИР №401							
Итого за 2 ужин		180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
Всего за день:		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
			68,2	57,9	304,7	2 051,4		