



Для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 17 часовой режиму питания

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Лето-Весна

Согласовано
Заведующий
МОУ Детский сад № 14
И.И. Ивашкина

Пример пищи Неделя 4 Вариант 18	Пример пищи	Масса порции	Пищевые вещества				Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептурной карты	Рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал				
Завтрак	КАША 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	303,4			
		380	9,5	5,8	53,8					
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011		
Итого за 2 завтрака	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	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 КЛЕ 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			
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372	2011		
	ХЛЕБ РЖАНОИ	20	1,3	0,2	8,5	40,8				
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46				
		500	16,3	20,5	64,3	530,3				
Уплотненный полдник	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	50/20	6,6	7,9	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 ЛИМОННОМ №393	180/10/7	0,2	0	10	41,7	393	2011		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2				
Итого за Уплотненный полдник	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4				
		432	14,3	14,4	78,9	494,3				
Всего за день:			41,8	41,7	233,7	1494,3				

Повар _____