Утверждаю

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			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 5									
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104		180	7,8	5.5	29,0	197,6	ТТК №104	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395		200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2		30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
Итого за завтрак			435	13,2	11,6	73,5	457,4		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
Итого за 2 завтрак			200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20		50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА К/Б ТТК №87		180	2,3	2,1	13,9	85,2	ТТК №87	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67		150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383		180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0.1	9,7	46,0		
Итого за обед			630	36,9	36,2	99,8	879,0		
Уплотненный полдник	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ		50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77		70	9,5	6,9	6,8	135,8	ТТК №77	
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151		130	2,8	4,1	15,9	116,8	151	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398		180	0,6	0,3	18,1	68,3	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,1	0,2	20,1	94.7		
Итого за Уплотненный полдник			470	17,0	16,0	64,8	495,1		
Всего за день:				68,1	64,0	257,7	1 914,9		

Повар _____