

Утверждено



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Весна-Лето

Для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часового режима функционирования

Согласовываю
Заведующий
МОУ *детский сад № 14*



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	2011	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392		
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	20	1,5	0,6	10,3	52,4	213		
Итого за завтрак		445	5,5	5,0	0,3	68,6	213	2011	
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ/ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011	
Итого за 2 завтрака		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011	
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	1,3	7,0	ТТК №28	2011	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	180/10	1,7	5,1	9,2	94,3	ТТК №28		
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) ТТК №79	150	10,0	6,8	25,3	215,8	ТТК №79		
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	81,6		
Итого за обед		40	2,6	0,4	17,0	81,6	486,4		
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	647	16,4	12,5	72,5	486,4			
Итого за Полдник	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	50	3,8	4,9	37,2	208,5			
		200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011	
Ужин	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324	250	6,8	7,4	52,8	305,8			
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №61№354	60	1,0	1,9	6,2	47,8	324	2011	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РЕПЧЕВАЯ) №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			
2 УЖИН	КЕФИР №401	530	24,5	23,6	101,0	731,6			
Итого за 2 ужина		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	2051,4			